叶兴阳Yeh

双语音标有声读物

叶兴阳

双音阅读英语教育创始人

双语音标阅读创始人

注音阅读英语教育之父

注音阅读英语教育之父

叶兴阳双语音标有声读物

双语对照 · 音标注音 · 有声同步

编者：*叶兴阳*

内容来源：*公共领域英文原著*

适用对象：*英语学习者、教师、研究者*

版本日期：*2025 年*

目录

共 2 个章节

1. 瘦身的乐趣：如何快乐(the Fun Of Getting Thin How To Be Happy And) 000001

2. 瘦身的乐趣：如何快乐(the Fun Of Getting Thin How To Be Happy And) 000002

使用说明

- 本目录为大字打印优化版本，正文字号 18pt，适合纸质阅读
- 电子版请访问对应 HTML 文件，支持语音播放功能
- 建议双面打印，左侧留白已优化，便于装订
- 章节标题已按字母顺序排列，便于快速查找

瘦身的乐趣：如何快乐(The Fun of Getting Thin How to Be Happy and)

[ðə; ði] [fʌn] [ʌv; əv] ['getɪŋ] [θɪn]
THE **FUN** **OF** **GETTING** **THIN**
这 乐趣 的 获得 薄的

减肥的乐趣

[haʊ] [tuː; tə][biː; bi] ['hæpi] [ænd; ənd] [rɪ'duːs] [ðə; ði] [weɪst] [laɪn]
How **To** **Be** **Happy** **and** **Reduce** **the** **Waist** **Line**
如何 到 是 快乐的 和 减少 这 腰部 线

如何既快乐又能减掉腰围

[baɪ]
by
经过

经过

['sæmjuəl][dʒiː] . [blaiθ]
SAMUEL **G** **.** **BLYTHE**
塞缪尔 G . 布莱斯

塞缪尔·G·布莱斯

['ɔːθər] [ʌv; əv] " ['kʌtɪŋ] [ˌaɪ 'tiː] [aʊt]
Author **of** **"** **Cutting** **It** **Out**
作者 的 " 切割 它 出去

《拔掉它》的作者

" [ʃɪ'kɑːgoʊ]
" **Chicago**
" 芝加哥

芝加哥

[fɔːrbz] & Company1912
Forbes **&** **Company1912**
福布斯 & Company1912

福布斯公司1912年

['kɑːntents]
CONTENTS
内容

内容

['tʃæptər]
CHAPTER
章

章

[aɪ] . [fæt]
I **.** **Fat**
我 . 胖的

一、脂肪

[iː] .
II **.**
二 .

二、

[ðə; ði][soʊ] - [kɔːld] ['kjʊrz]
The So - Called Cures
这 所以 - 称为 治愈

所谓的疗法

[ˌaɪ'aɪ'aɪ] .
III .
三、 .

三、

['feɪsɪŋ] [ðə; ði] ['tɪʃuː]
Facing the Tissue
面向 这 组织

面向组织

[ðə; ði] [fʌn] [ʌv; əv] ['getɪŋ] [θɪn]
THE FUN OF GETTING THIN
这 乐趣 的 获得 薄的

减肥的乐趣

['tʃæptər] [aɪ]
CHAPTER I
章 我

第一章

[fæt]
FAT
胖的

胖的

[ə; eɪ][fæt][mæn][ɪz][ə; eɪ][dʒoʊk] ;
A fat man is a joke ;
一个 胖的 男人 是 一个 开玩笑 ;

胖子是个笑话;

[ænd; ənd][ə; eɪ][fæt]['wʊmən][ɪz] [tuː] [dʒoʊks] — [wʌn][ɑːn][hɜːr'self][ænd; ənd][ðə; ði] ['ʌðər] [ɑːn][hɜːr; hər]
and a fat woman is two jokes — one on herself and the other on her
和 一个 胖的 女士 是 二 笑话 — 一 在 她自己 和 这 其他 在 她
['hʌzbənd] .
husband .
丈夫 .

一个胖女人成了两个笑话——一个是嘲笑她自己，另一个是嘲笑她的丈夫。

[hæf][ðə; ði]['kɑːmədi][ɪn][ðə; ði][wɜːrld][ɪz] ['predikeitid] [ɑːn][ðə; ði] [pɔːntʃ] .
Half the comedy in the world is predicated on the paunch .
一半 这 喜剧 在 这 世界 是 预设的 在 这 大肚子 .

世界上一半的喜剧都是以大肚子为笑料的。

[æt; ət] [ðæt] ,
At that ,
在 那 ,

就这样,

[ðə; ði]['hjuːmən] [reɪs] [ɪz][dɪ'vaɪdɪd]['ɪntuː][bʌt; bət] [tuː] ['klæsɪz] — [fæt]['piːp(ə)l] [huː] [ɑːr; ər] ['traɪɪŋ] [tuː; tə]
the human race is divided into but two classes — fat people who are trying to
这 人类 种族 是 分割 进入 但 二 课程 — 胖的 人们 WHO 是 尝试 到
[get] [θɪn] [ænd; ənd] [θɪn] ['piːp(ə)l] [huː] [ɑːr; ər] ['traɪɪŋ] [tuː; tə][get][fæt] .
get thin and thin people who are trying to get fat .
得到 薄的 和 薄的 人们 WHO 是 尝试 到 得到 胖的 .

人类只有两种人——想减肥的胖人和想变胖的瘦人。

[fæt] , [ðə; ði]['dɑːktɚz] [seɪ] , [ɪz]['feɪt(ə)l] .

Fat	**,**	**the**	**doctors**	**say**	**,**	**is**	**fatal**	**.**
胖的	,	这	医生	说	,	是	致命的	.

医生说，肥胖是致命的。

[aɪ] [muːv] [tuː; tə][ə'mend][baɪ]['straɪkɪŋ] [aʊt][ðə; ði][læst] [tuː] ['letərz] [ʌv; əv][ðə; ði] [ɪn'daɪtmənt] .

I	**move**	**to**	**amend**	**by**	**striking**	**out**	**the**	**last**	**two**	**letters**	**of**	**the**	**indictment**	**.**
我	移动	到	修正	经过	引人注目	出去	这	最后的	二	信件	的	这	起诉书	.

我提议修改起诉书，删除起诉书中的最后两个字母。

[fæt][ɪz][fæt] .

Fat	**is**	**fat**	**.**
胖的	是	胖的	.

脂肪就是脂肪。

[ˌaɪ 'tiː] ['iznt] ['eni] [mɔːr] ['feɪt(ə)l][tuː; tə][biː; bi] ['riːz(ə)nəbli] [fæt][ðæn; ðən][tuː; tə][biː; bi] ['riːz(ə)nəbli] [θɪn] ,

It	**isn't**	**any**	**more**	**fatal**	**to**	**be**	**reasonably**	**fat**	**than**	**to**	**be**	**reasonably**	**thin**	**,**
它	不是	任何	更多的	致命的	到	是	合理	胖的	比	到	是	合理	薄的	,

适度肥胖并不比适度消瘦更致命。

[bʌt; bət] [its] [ə; eɪ] [dɑːrnd] [saɪt] [mɔːr] [ʌn'kʌmftəb(ə)l] .

but	**it's**	**a**	**darned**	**sight**	**more**	**uncomfortable**	**.**
但	它是	一个	该死的	视线	更多的	不舒服	.

但这确实让人很不舒服。

[soʊ][fɑːr][æz; əz] ['biːɪŋ] [ʌn'riːznəbli] [θɪn] [ɔːr] [ʌn'riːznəbli] [fæt][ɪz] [kən'sɜːrnd] ,

So	**far**	**as**	**being**	**unreasonably**	**thin**	**or**	**unreasonably**	**fat**	**is**	**concerned**	**,**
所以	远的	作为	存在	不合理地	薄的	或者	不合理地	胖的	是	担心的	,

就过瘦或过胖而言，

[aɪ] [sə'poʊz] [ðə; ði] [θɪn] ['pɜːrs(ə)n][hæz; həz][ðə; ði] [lɔːŋ] [end][ʌv; əv][ˌaɪ 'tiː] .

I	**suppose**	**the**	**thin**	**person**	**has**	**the**	**long**	**end**	**of**	**it**	**.**
我	认为	这	薄的	人	有	这	长的	结尾	的	它	.

我想瘦子那头应该比较长。

[aɪ]['nevər][wʌz; wəz] [θɪn] , [soʊ][aɪ][dəunt] [noʊ] .

I	**never**	**was**	**thin**	**,**	**so**	**I**	**don't**	**know**	**.**
我	绝不	曾是	薄的	,	所以	我	不	知道	.

我从来就不瘦，所以我不知道。

[haʊ'evər] , [aɪ][hæv; həv] [bɪn] [fæt] — ['noʊtɪs] [ðæt] " [hæv; həv] [bɪn] " ?

However	**,**	**I**	**have**	**been**	**fat**	**—**	**notice**	**that**	**"**	**have**	**been**	**"**	**?**
然而	,	我	有	到过	胖的	—	注意	那	"	有	到过	"	?

但是，我一直都很胖——注意是"一直"吗?

[ænd; ənd] [ɪf] [ðer; ðər][ɪz]['eni] [feɪz] [ʌv; əv]['hjuːmən][ɪn'dʒɔɪmənt] , ['eni][pɑːrt][ʌv; əv][laɪf] , ['eni]

And	**if**	**there**	**is**	**any**	**phase**	**of**	**human**	**enjoyment**	**,**	**any**	**part**	**of**	**life**	**,**	**any**
和	如果	那里	是	任何	阶段	的	人类	享受	,	任何	部分	的	生活	,	任何

[ˌɑːkju'peɪʃ(ə)n] , [ˌævə'keɪʃ(ə)n] , [də'vɜːrtɪzmənt] ,

occupation	**,**	**avocation**	**,**	**divertisement**	**,**
职业	,	业余爱好	,	分流	,

如果人类的任何享乐阶段、生活的任何部分、任何职业、爱好、消遣，

['pleʒər] [ɔːr][peɪn] [wer] [ðə; ði][fæt][mæn][hæz; həz][ðə; ði] ['betər] [ʌv; əv][ˌaɪ 'tiː][ɪn]['eni][rɪ'gɑːrd] ,

pleasure	**or**	**pain**	**where**	**the**	**fat**	**man**	**has**	**the**	**better**	**of**	**it**	**in**	**any**	**regard**	**,**
乐趣	或者	疼痛	在哪里	这	胖的	男人	有	这	更好的	的	它	在	任何	看待	,

无论在哪方面，胖子都能占上风，无论是快乐还是痛苦。

[aɪ] [feɪld] [tuː; tə] [dɪ'skʌvər] [ˌaɪ 'tiː][ɪn][ðə; ði] ['twenti] ['jɪrz] ['dʊrɪŋ] [wɪtʃ] [aɪ] [lʊkt] [laɪk] [ðə; ði] [rɪr] [end]

I	failed	to	discover	it	in	the	twenty	years	during	which	I	looked	like	the	rear	end
我	失败的	到	发现	它	在	这	二十	年	期间	哪个	我	看起来	喜欢	这	后部	结尾

[ʌv; əv][ə; eɪ] [hæk] [ænd; ənd][hæd; həd][ɔːl][ðə; ði]['bɑːdɪli] [ˌkærɪktə'rɪstɪks] [ʌv; əv][ə; eɪ] [beɪl] [ʌv; əv] [heɪ] .

of	a	hack	and	had	all	the	bodily	characteristics	of	a	bale	of	hay	.
的	一个	黑客	和	有	全部	这	身体上的	特征	的	一个	包	的	干草	.

二十年来，我始终没能发现这一点，而在这二十年里，我的外表像个马车夫的屁股，身体特征也像一捆干草。

[wen] [juː; jʊ] [kʌm] [tuː; tə] [ɪg'zæmɪn] ['ɪntuː][ðə; ði]['æktʃueɪtɪŋ] ['məutivz] [fɔːr; fər] ['eni] [laɪn][ʌv; əv]['hjuːmən]

When	you	come	to	examine	into	the	actuating	motives	for	any	line	of	human
什么时候	你	来	到	检查	进入	这	驱动	动机	为了	任何	线	的	人类

[ɪn'devər] [juː; jʊ] [wɪl] [faɪnd] [ðæt] ['vænəti] ['fɪgjərz] [ə'baʊt] ['naɪnti] [pər] [sent] ,

endeavor	you	will	find	that	vanity	figures	about	ninety	per	cent	,
努力	你	将要	寻找	那	虚荣	数据	关于	九十	每	中心	,

当你深入探究任何人类活动背后的动机时，你会发现虚荣心占了大约百分之九十。

[də'rektli; daɪ'rektli][ɔːr][ˌɪndə'rektli; ˌɪndaɪ'rektli] , [ɪn][ðə; ði] [ə'seɪ] .

directly	or	indirectly	,	in	the	assay	.
直接地	或者	间接	,	在	这	检测	.

直接或间接地参与检测。

[ðə; ði]['pɜːrsən(ə)l][ɪ'kweɪʒ(ə)n][ɪz][ðə; ði] ['ruːlɪŋ] [ɪ'kweɪʒ(ə)n] .

The	personal	equation	is	the	ruling	equation	.
这	个人的	方程	是	这	裁决	方程	.

个人方程式才是主导方程式。

['wɪmɪn] [wɑːnt][tuː; tə][biː; bi] ['θɪnər] [bɪ'kəz, bɪ'kɔːz] [ðeɪ] [wɪl] [lʊk] ['betər] — [ænd; ənd][soʊ][duː][men] .

Women	want	to	be	thinner	because	they	will	look	better	—	and	so	do	men	.
女性	想	到	是	更薄	因为	他们	将要	看	更好的	—	和	所以	做	男人	.

女性想要变瘦，因为这样看起来更好看——男性也是如此。

['laɪkwaɪz] , ['wɪmɪn] [wɑːnt][tuː; tə][biː; bi] ['plʌmpər] [bɪ'kəz, bɪ'kɔːz] [ðeɪ] [wɪl] [lʊk] ['betər] — [ænd; ənd][soʊ]

Likewise	,	women	want	to	be	plumper	because	they	will	look	better	—	and	so
同样地	,	女性	想	到	是	丰满	因为	他们	将要	看	更好的	—	和	所以

[duː][men] .

do	men	.
做	男人	.

同样，女性希望身材丰满一些，因为这样看起来更好看——男性也是如此。

[ðɪs] [hoʊldz][ʌp][tuː; tə]['fɔːrti] ['jɪrz] .

This	holds	up	to	forty	years	.
这	持有	向上	到	四十	年	.

这可以保持长达四十年。

['æftər] [ðæt] [ˌaɪ 'tiː] ['dʌznt] [meɪk] [mʌtʃ] ['dɪfrəns] ['weðər] ['iːðər] [men][ɔːr] ['wɪmɪn] [lʊk] ['eni]

After	that	it	doesn't	make	much	difference	whether	either	men	or	women	look	any
后	那	它	不	制作	很多	不同之处	无论	任何一个	男人	或者	女性	看	任何

['betər] [ðæn; ðən] [ðeɪ] [hæv; həv] [bɪn] ['lʊkɪŋ] ,

better	than	they	have	been	looking	,
更好的	比	他们	有	到过	寻找	,

在那之后，无论男人还是女人，他们的外貌是否比以前更好看，都无关紧要了。

[soʊ][fɑːr][æz; əz][ðə; ði] [greɪt] [end][ænd; ənd][eɪm][ʌv; əv][ɔːl][laɪf][ɪz] [kən'sɜːrnd] .

so	far	as	the	great	end	and	aim	of	all	life	is	concerned	.
所以	远的	作为	这	伟大的	结尾	和	目的	的	全部	生活	是	担心的	.

就人生的最终目标和意义而言。

['kɑ:nsɪkwentli] [fæt][men][ænd; ənd][fæt] ['wɪmɪn] ['æftər]['fɔ:rti][wɑ:nt][tu:; tə][bi:; bi] ['θɪnər] [fɔ:r; fər]

Consequently	**fat**	**men**	**and**	**fat**	**women**	**after**	**forty**	**want**	**to**	**be**	**thinner**	**for**
最后	胖的	男人	和	胖的	女性	后	四十	想	到	是	更薄	为了

['ri:z(ə)nz][ʌv; əv] [helθ] [ænd; ənd]['kʌmfərt] ,

reasons	**of**	**health**	**and**	**comfort**	**,**
原因	的	健康	和	舒适	,

因此，四十岁以上的肥胖男性和女性出于健康和舒适的原因，都希望变得更瘦。

[ɔ:r][kwɪt][ænd; ənd] [rɪ'zaɪn] [ðəm'selvz] [tu:; tə][ðer; ðər] ['fɜ:rðər] ['jɪrz] [ʌv; əv][oʊ'bi:səti] .

or	**quit**	**and**	**resign**	**themselves**	**to**	**their**	**further**	**years**	**of**	**obesity**	**.**
或者	辞职	和	辞职	他们自己	到	他们的	更远	年	的	肥胖	.

或者放弃，认命地接受未来多年肥胖的折磨。

[naʊ] [aɪ][ˌeɪ 'em]['oʊvər]['fɔ:rti] .

Now	**I**	**am**	**over**	**forty**	**.**
现在	我	是	超过	四十	.

我现在已经四十多岁了。

[hens] [maɪ][ɪk'sperɪmənts; ɪk'sperɪments; ɪk'sperəmənts; ɪk'sperəments][ɪn] [rɪ'dʌkʃ(ə)n] [meɪ] [bi:; bi]['teɪkən]

Hence	**my**	**experiments**	**in**	**reduction**	**may**	**be**	**taken**
因此	我的	实验	在	减少	可能	是	已采取

[æt; ət] [ðɪs] [taɪm][æz; əz] ['graʊndɪd] [ɑ:n][ə; eɪ][dɪ'zaɪər][fɔ:r; fər] ['kʌmfərt] — [nɑ:t] [ðæt] [aɪ][dɪd][nɑ:t] [meɪk]

at	**this**	**time**	**as**	**grounded**	**on**	**a**	**desire**	**for**	**comfort**	**—**	**not**	**that**	**I**	**did**	**not**	**make**
在	这	时间	作为	接地	在	一个	欲望	为了	舒适	—	不是	那	我	做过	不是	制作

['meni] [kæm'peinz] [ə'genst] [maɪ][fæt] [bɪ'fɔ:r] [aɪ][wʌz; wəz]['fɔ:rti] .

many	**campaigns**	**against**	**my**	**fat**	**before**	**I**	**was**	**forty**	**.**
许多	竞选活动	反对	我的	胖的	前	我	曾是	四十	.

因此，我当时的减脂实验可以被视为出于对舒适的渴望——但这并不意味着我在四十岁之前没有进行过很多次与肥胖作斗争。

[aɪ] [fɔ:t] [ˌaɪ 'ti:] [naʊ] [ænd; ənd] [ðen] , [bʌt; bət]['ɔ:lweɪz] [ri'tri:tid] [bɪ'fɔ:r] [aɪ][wʌn][ə; eɪ] ['vɪktəri] .

I	**fought**	**it**	**now**	**and**	**then**	**,**	**but**	**always**	**retreated**	**before**	**I**	**won**	**a**	**victory**	**.**
我	战斗	它	现在	和	然后	,	但	总是	撤退	前	我	韩元	一个	胜利	.

我曾多次与之对抗，但总是在取得胜利之前就撤退了。

[ðɪs] [taɪm] ,

This	**time**	**,**
这	时间	,

这次，

[ɪn'sted] [ʌv; əv] ['skɜ:rmɪʃɪŋ] ['væliəntli] [fɔ:r; fər][ə; eɪ] [speɪs] [ænd; ənd] [ðen] ['bi:ɪŋ] [ˌɪgnə'mɪniəsli]

instead	**of**	**skirmishing**	**valiantly**	**for**	**a**	**space**	**and**	**then**	**being**	**ignominiously**
反而	的	小规模冲突	英勇地	为了	一个	空间	和	然后	存在	耻辱地

[ænd; ənd]['fætli]['ru:tɪd; raʊtɪd][baɪ][ðə; ði]['paʊərf(ə)l]['fɔ:rsɪz][ʌv; əv] [fu:d] [ænd; ənd][drɪŋk] ,

and	**fatly**	**routed**	**by**	**the**	**powerful**	**forces**	**of**	**food**	**and**	**drink**	**,**
和	肥胖的	路由	经过	这	强大的	力量	的	食物	和	喝	,

与其英勇地争夺地盘，然后被强大的食物和饮料力量耻辱地、肥胖地击败，

[aɪ] [hʌŋ] ['stɑ:lɪdli][tu:; tə][ðə; ði][laɪn][ʌv; əv][maɪ][ə'rɪdʒən(ə)l] [ə'tæk] ,

I	**hung**	**stolidly**	**to**	**the**	**line**	**of**	**my**	**original**	**attack**	**,**
我	悬挂	沉稳地	到	这	线	的	我的	原来的	攻击	,

我坚定地坚守着最初发起的进攻路线，

[hə'ræst; 'hærəst][ðə; ði] ['enəmi] [baɪ][ə; eɪ]['kɑ:nstənt][ænd; ənd] ['dedli] ['faɪər] — [ænd; ənd][wʌn] ['mɔ:rnɪŋ]

harassed	**the**	**enemy**	**by**	**a**	**constant**	**and**	**deadly**	**fire**	**—**	**and**	**one**	**morning**
骚扰	这	敌人	经过	一个	持续的	和	致命	火	—	和	一	早晨

[dɪ'skʌvərd] [aɪ][hæd; həd][ðə; ði][foʊ][ɑ:n][ðə; ði][rʌn] .

discovered	**I**	**had**	**the**	**foe**	**on**	**the**	**run**	**.**
发现	我	有	这	敌人	在	这	跑步	.

我用持续不断的致命火力骚扰敌人——一天早上，我发现我已经把敌人打得落荒而逃。

[ˌaɪ 'tiː] ['ɔːlweɪz] [meɪks] [ˌem 'iː] [læf] [tuː; tə] [hɪr] ['piːp(ə)l] [tɔːk] [ə'baʊt] ['luːzɪŋ] [fleʃ] — [ən'les] , [ʌv; əv]

It	always	makes	me	laugh	to	hear	people	talk	about	losing	flesh	—	unless	,	of
它	总是	制作	我	笑	到	听到	人们	讲话	关于	输	肉	—	除非	,	的

[kɔːrs] ,

course	,
课程	,

每次听到人们谈论失去血肉之躯，我都会忍不住发笑——当然，除非，

[ðə; ði] [dɪ'kriːs] [ɪn] [weɪt] [ɪz] [duː] [tuː; tə] ['ɪlnəs] .

the	decrease	in	weight	is	due	to	illness	.
这	减少	在	重量	是	到期的	到	疾病	.

体重下降是由于生病造成的。

[noʊ] ['helθi] ['pɜːrs(ə)n] , [ˌpriːdi'spəuzd][tuː; tə][fæt] , ['evər] [lɔːst] ['eni] [fleʃ] .

No	healthy	person	,	predisposed	to	fat	,	ever	lost	any	flesh	.
不	健康	人	,	易感	到	胖的	,	曾经	丢失的	任何	肉	.

任何一个体质健康、容易发胖的人，都不会减掉任何体重。

[ɪf] [ðæt] ['pɜːrs(ə)n] [gets] [rɪd] [ʌv; əv] ['eni] [weɪt] , [ɔːr] [gɜːrθ] , [ɔːr] [fæt] ,

If	that	person	gets	rid	of	any	weight	,	or	girth	,	or	fat	,
如果	那	人	获得	摆脱	的	任何	重量	,	或者	周长	,	或者	胖的	,

如果那个人减掉了任何体重、腰围或脂肪，

[ˌaɪ 'tiː] ['iznt] [lɔːst] — [ˌaɪ 'tiː] [ɪz] [fɔːt] [ɔːf] , ['biːtn] [ɔːf] .

it	isn't	lost	—	it	is	fought	off	,	beaten	off	.
它	不是	丢失的	—	它	是	战斗	离开	,	被打败	离开	.

它不是丢失了——而是被击退、被击退了。

[ðə; ði] ['vɪktɪm] ['strʌglz] [wɪð; wɪθ] [ˌaɪ 'tiː] , [goʊz] [tuː; tə] [ðə; ði] [mæt] [wɪð; wɪθ] [ˌaɪ 'tiː] , [ænd; ənd] [dʌz] [nɑːt]

The	victim	struggles	with	it	,	goes	to	the	mat	with	it	,	and	does	not
这	受害者	斗争	和	它	,	去	到	这	垫	和	它	,	和	做	不是

[ˌdɛbə'nɛrli] [drɑːp][ˌaɪ 'tiː] .

debonairly	drop	it	.
潇洒地	降低	它	.

受害者挣扎着想要摆脱它，带着它倒在垫子上，并没有潇洒地把它扔掉。

[hiː; hi] [ɪ'lɪmɪneɪts] [ˌaɪ 'tiː][wɪð; wɪθ][stɜːrn] ['efərt] [ænd; ənd] [mʌtʃ] ['træveɪl][ʌv; əv][ðə; ði]['spɪrɪt] .

He	eliminates	it	with	stern	effort	and	much	travail	of	the	spirit	.
他	消除	它	和	船尾	努力	和	很多	劳作	的	这	精神	.

他以坚定的努力和极大的精神毅力将其消除。

[ˌaɪ 'tiː][ɪz][ə; eɪ][dʒɑːb][ʌv; əv][wɜːrk] , [ə; eɪ] ['gruəliŋ] ['kɑːmbæt][tuː; tə][ðə; ði] ['fɪnɪʃ] ,

It	is	a	job	of	work	,	a	grueling	combat	to	the	finish	,
它	是	一个	工作	的	工作	,	一个	严罚	战斗	到	这	结束	,

这是一项艰苦的工作，一场艰苦卓绝的战斗，直到最后一刻。

[ə; eɪ][tæsk] [ðæt] [ə'pɔlz] [ænd; ənd]['juːʒuəli; 'juːʒəli] [rɪ'pel] .

a	task	that	appalls	and	usually	repels	.
一个	任务	那	令人震惊	和	通常	排斥	.

一项令人厌恶且通常令人反感的任务。

[ðə; ði] ['θiːəri] [ʌv; əv] ['teɪkɪŋ] [ɔːf][fæt][ɪz][ðə; ði] ['sɪmplɪst] ['θiːəri] [ɪn][ðə; ði][wɜːrld] .

The	theory	of	taking	off	fat	is	the	simplest	theory	in	the	world	.
这	理论	的	采取	离开	胖的	是	这	最简单的	理论	在	这	世界	.

减脂理论是世界上最简单的理论。

[ˌaɪ 'tiː][ɪz] [ə'naʊnst] , [ɪn] [fɔːr] [wɜːrdz] : [stɑːp] ['iːtɪŋ] [ænd; ənd] ['drɪŋkɪŋ] .

It	is	announced	,	in	four	words	:	Stop	eating	and	drinking	.
它	是	宣布	,	在	四	字	:	停止	吃	和	喝	.

公告只有四个字：停止饮食。

[ðə; ði] ['præktɪs] [ʌv; əv][fæt] [rɪ'dʌkʃ(ə)n] [ɪz][ðə; ði][moʊst] ['dɪfɪkəlt] [θɪŋ] [ɪn][ðə; ði][wɜːrld] .

The	**practice**	**of**	**fat**	**reduction**	**is**	**the**	**most**	**difficult**	**thing**	**in**	**the**	**world**	**.**
这	实践	的	胖的	减少	是	这	最多	难的	事物	在	这	世界	.

减肥是世界上最难的事情。

[ɪts] ['dɪfəkəltɪz] [ɑːr; ər] [ˌkɔmpri'hendid] [ɪn] [tuː] [wɜːrdz] : [juː; jʊ]['kænɑːt] .

Its	**difficulties**	**are**	**comprehended**	**in**	**two**	**words**	**:**	**You**	**cannot**	**.**
它是	困难	是	理解	在	二	字	:	你	不能	.

它的难点可以用两个字概括：你不能。

[ðə; ði] [fleʃ] [ɪz] ['wɪlɪŋ] , [bʌt; bət][ðə; ði]['spɪrɪt][ɪz] [wiːk] .

The	**flesh**	**is**	**willing**	**,**	**but**	**the**	**spirit**	**is**	**weak**	**.**
这	肉	是	愿意的	,	但	这	精神	是	虚弱的	.

肉体愿意，心灵却软弱了。

[ðə; ði] [sək'ses] [ʌv; əv][ðə; ði] [ˌʌndər'teɪkɪŋ] [laɪz][ɪn][ðə; ði] ['traɪʌmf] [ʌv; əv][ðə; ði] [wɪl] ['oʊvər][ðə; ði]

The	**success**	**of**	**the**	**undertaking**	**lies**	**in**	**the**	**triumph**	**of**	**the**	**will**	**over**	**the**
这	成功	的	这	承诺	谎言	在	这	胜利	的	这	将要	超过	这

['æpɪtaɪt] .

appetite	**.**
食欲	.

这项事业的成功在于意志战胜了欲望。

[ðeəz; ðəz][ə; eɪ] ['lʌvli] [laɪn][ʌv; əv][kænt][fɔːr; fər][juː; jʊ] !

There's	**a**	**lovely**	**line**	**of**	**cant**	**for**	**you**	**!**
有	一个	迷人的	线	的	不能	为了	你	!

给你一段精彩的废话！

['traɪʌmf] [ʌv; əv][ðə; ði] [wɪl] ['oʊvər][ðə; ði] ['æpɪtaɪt] .

Triumph	**of**	**the**	**will**	**over**	**the**	**appetite**	**.**
胜利	的	这	将要	超过	这	食欲	.

意志战胜了欲望。

[ˌaɪ 'tiː] [saʊndz] [laɪk][ðə; ði] ['priːtʃɪŋ] [ʌv; əv][ə; eɪ] [prə'feʃən(ə)l] [fuːd] ['fædɪst] ,

It	**sounds**	**like**	**the**	**preaching**	**of**	**a**	**professional**	**food**	**faddist**	**,**
它	声音	喜欢	这	布道	的	一个	专业的	食物	时髦人士	,

听起来像是某个职业美食狂热者的说教。

[huː] [telz] [ðə; ði]['piːp(ə)l] [ðeɪ] [iːt] [tuː] [mʌtʃ] [ænd; ənd] [ðen] [slɪps] [ə'weɪ] [ænd; ənd] [wʊlfs] [daʊn] [fɔːr]

who	**tells**	**the**	**people**	**they**	**eat**	**too**	**much**	**and**	**then**	**slips**	**away**	**and**	**wolfs**	**down**	**four**
WHO	讲述	这	人们	他们	吃	也	很多	和	然后	滑倒	离开	和	狼	向下	四

[paʊndz] [ʌv; əv] ['biːfsteɪk] [æt; ət][ə; eɪ] ['sɪtɪŋ] .

pounds	**of**	**beefsteak**	**at**	**a**	**sitting**	**.**
磅	的	牛排	在	一个	坐着	.

他告诉别人他们吃得太多了，然后自己溜走，一口气吃下四磅牛排。

[haʊ'evər] ,

However	**,**
然而	,

然而，

[aɪ] [sə'poʊz] [ˌaɪ 'tiː][ɪz] ['nesəseri] [tuː; tə] [seɪ] [ðɪs] [wʌns][ɪn][ə; eɪ] [ˌdɪsər'teɪʃ(ə)n] [laɪk] [ðɪs] — [ænd; ənd]

I	**suppose**	**it**	**is**	**necessary**	**to**	**say**	**this**	**once**	**in**	**a**	**dissertation**	**like**	**this**	**—**	**and**
我	认为	它	是	必要的	到	说	这	一次	在	一个	论文	喜欢	这	—	和

[ˌaɪ 'tiː][ɪz] [sed] .

it	**is**	**said**	**.**
它	是	说	.

我想在这样一篇论文中，有必要提一下这一点——而且也确实提过了。

[ɪn] ['raɪtɪŋ] [ə'baʊt] [ðɪs] [sək'sesf(ə)l] [ɪk'sperɪmənt] [ʌv; əv] [maɪn] [ɪn] [ri'dju:siŋ] [weɪt] [aɪ] [hæv; həv] [noʊ]

In	writing	about	this	successful	experiment	of	mine	in	reducing	weight	I	have	no
在	写作	关于	这	成功的	实验	的	矿	在	减少	重量	我	有	不

['θɪərɪz] [tu:; tə] [æd'væns] [ɪk'sept] [wʌn] ,

theories	to	advance	except	one	,
理论	到	进步	除了	一	,

在撰写关于我这次成功减肥实验的文章时，我除了一个理论之外，没有其他理论要提出。

[ænd; ənd] [noʊ] [ɪn'strʌkʃ(ə)nz] [tu:; tə] [gɪv] .

and	no	instructions	to	give	.
和	不	指示	到	给	.

没有指示要给出。

[aɪ] [dəunt] [noʊ] ['weðər] [maɪ] ['meθəd] [wʊd] [teɪk] [æn; ən] [aʊns] [ɔ:f] ['eni] ['ʌðər] ['pɜ:rs(ə)n] [ɪn] [ðə; ði]

I	don't	know	whether	my	method	would	take	an	ounce	off	any	other	person	in	the
我	不	知道	无论	我的	方法	会	拿	一个	盎司	离开	任何	其他	人	在	这

[wɜ:rld] ,

world	,
世界	,

我不知道我的方法是否能让世界上其他人减掉哪怕一盎司的体重。

[ænd; ənd] [aɪ] [dəunt] [ker] .

and	I	don't	care	.
和	我	不	关心	.

我不在乎。

[aɪ] ['oʊnli] [noʊ] [ˌaɪ 'ti:] [tʊk] [mɔ:r] [ðæn; ðən] ['fɪfti] [paʊndz] [ɔ:f] [ˌem 'i:] .

I	only	know	it	took	more	than	fifty	pounds	off	me	.
我	仅有的	知道	它	采取	更多的	比	五十	磅	离开	我	.

我只知道它让我减掉了五十多磅体重。

[aɪ] [ˌeɪ 'em] [nɑ:t] [əd'vænsɪŋ] ['eni] ['ɑ:rgjumənt] , [mə'dɪsɪnl] [ɔ:r] ['ʌðərwaɪz] , [fɔ:r; fər] [maɪ] [plæn] .

I	am	not	advancing	any	argument	,	medicinal	or	otherwise	,	for	my	plan	.
我	是	不是	前进	任何	争论	,	药用	或者	否则	,	为了	我的	计划	.

我并没有为我的计划提出任何论点，无论是医学上的还是其他方面的。

[aɪ] ['nevər] [tɔ:kt] [tu:; tə] [ə; eɪ] ['dɑ:ktər] [ə'baʊt] [ˌaɪ 'ti:] , [ænd; ənd] ['nevər] [ʃæl; ʃəl] .

I	never	talked	to	a	doctor	about	it	,	and	never	shall	.
我	绝不	谈话	到	一个	医生	关于	它	,	和	绝不	将	.

我从没跟医生谈过这件事，以后也不会。

[ɪf] [ðer; ðər] [ɑ:r; ər] [fæt] [men] [ænd; ənd] [fæt] ['wɪmɪn] [hu:] [ɑ:r; ər] [fæt] [fɔ:r; fər] [ðə; ði] [seɪm] ['ri:z(ə)nz] [aɪ]

If	there	are	fat	men	and	fat	women	who	are	fat	for	the	same	reasons	I
如果	那里	是	胖的	男人	和	胖的	女性	WHO	是	胖的	为了	这	相同的	原因	我

[wʌz; wəz] [fæt] [aɪ] [sə'poʊz] [ðeɪ] [kæn; kən] [get] [θɪn] [ðə; ði] [wei] [aɪ] [gɑ:t] [θɪn] .

was	fat	I	suppose	they	can	get	thin	the	way	I	got	thin	.
曾是	胖的	我	认为	他们	能	得到	薄的	这	方式	我	得到	薄的	.

如果有些胖男人和胖女人是因为和我一样的原因而胖，我想他们也可以像我一样瘦下来。

[ɪf] [ðeɪ] [ɑ:r; ər] [fæt] [fɔ:r; fər] ['ʌðər] ['ri:z(ə)nz] [aɪ] [sə'poʊz] [ðeɪ] ['kænɑ:t] .

If	they	are	fat	for	other	reasons	I	suppose	they	cannot	.
如果	他们	是	胖的	为了	其他	原因	我	认为	他们	不能	.

如果他们肥胖的原因并非肥胖，我想他们就不能肥胖了。

[aɪ] [dəunt] [noʊ] [ə'baʊt] ['i:ðər] [ˌprɑ:pə'zɪʃ(ə)n] .

I	don't	know	about	either	proposition	.
我	不	知道	关于	任何一个	主张	.

我对这两种提议都不了解。

[aɪ][hæv; həv] [greɪt] [rɪ'spekt] [fɔ:r; fər] ['dɑ:ktɚz] — [soʊ] [mʌtʃ] [rɪ'spekt] , [ɪn][fækt] , [ðæt] [aɪ] [ki:p]

I	have	great	respect	for	doctors	—	so	much	respect	,	in	fact	,	that	I	keep
我	有	伟大的	尊重	为了	医生	—	所以	很多	尊重	,	在	事实	,	那	我	保持

['dɪlɪdʒəntli] [ə'weɪ] [frʌm; frəm][ðem; ðəm] .

diligently	away	from	them	.
勤勉地	离开	从	他们	.

我非常尊敬医生——事实上，我对他们的尊敬之深，以至于我刻意与他们保持距离。

[aɪ] [noʊ] [ðə; ði] [prɪ'lɪmɪnərɪz] [ʌv; əv][ðer; ðər] [geɪm] [ænd; ənd][kæn; kən] [teɪk] [ə; eɪ][doʊs][ʌv; əv]

I	know	the	preliminaries	of	their	game	and	can	take	a	dose	of
我	知道	这	预备工作	的	他们的	游戏	和	能	拿	一个	剂量	的

['medɪs(ə)n][maɪ'self][æz; əz] ['skɪlfəlɪ] [æz; əz] [ðeɪ] [kæn; kən] [əd'mɪnɪstər] [ˌaɪ 'ti:] .

medicine	myself	as	skillfully	as	they	can	administer	it	.
药品	我	作为	巧妙地	作为	他们	能	管理	它	.

我知道他们游戏的开场白，而且我自己服用药物的技巧也和他们一样娴熟。

['ɔ:lsoʊ] , [aɪ] [noʊ] [wen] [aɪ][hæv; həv][ə; eɪ]['fi:vər] ,

Also	,	I	know	when	I	have	a	fever	,
还	,	我	知道	什么时候	我	有	一个	发烧	,

而且，我知道自己什么时候发烧了。

[ænd; ənd][hæv; həv][ə; eɪ] ['wɜ:rkɪŋ] ['nɑ:lɪdʒ] [ʌv; əv] [haʊ] [maɪ] [hɑ:rt] [ʃʊd; ʃəd] [bi:t] [ænd; ənd][maɪ]

and	have	a	working	knowledge	of	how	my	heart	should	beat	and	my
和	有	一个	在职的	知识	的	如何	我的	心	应该	打	和	我的

['ʌðər] ['bɑ:dɪli] ['fʌŋkʃnz] [bi:; bi] [pər'fɔ:rmd] .

other	bodily	functions	be	performed	.
其他	身体上的	函数	是	执行	.

并且对我的心脏应该如何跳动以及其他身体机能的正常运作有一定的了解。

[aɪ][hæv; həv] ['fri:kwəntli] [faʊnd] [ðæt] [ə; eɪ] [prɪ'skrɪpʃ(ə)n] , [ˌʌnɪn'telɪdʒəbli] ['rɪt(ə)n] [bʌt; bət] ['lʊkɪŋ] ['veri]

I	have	frequently	found	that	a	prescription	,	unintelligibly	written	but	looking	very
我	有	频繁地	成立	那	一个	处方	,	难以理解	书面	但	寻找	非常

[waɪz] ,

wise	,
明智的	,

我经常发现，有些处方虽然字迹潦草难懂，但看起来很有道理。

[ɪz] ['haɪli] [ˌefɪ'keɪʃəs] [wen] ['foʊldɪd] ['kerfəli] [ænd; ənd][pʊt][ɪn][ðə; ði] ['pɑ:kɪtbʊk] [ɪn'sted] [ʌv; əv]

is	highly	efficacious	when	folded	carefully	and	put	in	the	pocketbook	instead	of
是	高度	有效的	什么时候	折叠	小心	和	放	在	这	袖珍书	反而	的

['bi:ɪŋ] [dɪ'pɑ:zɪtɪd] [wɪð; wɪθ][ə; eɪ] ['drʌgɪst] .

being	deposited	with	a	druggist	.
存在	已存	和	一个	药剂师	.

如果小心折叠后放入钱包而不是交给药剂师，则效果非常好。

[aɪ] [sə'poʊz] [ðæt] [kʌmz] [frʌm; frəm][ə; eɪ][sɔ:rt][ʌv; əv] [hə'redɪteri] [feɪθ] [ɪn]['æmjəlɪts] .

I	suppose	that	comes	from	a	sort	of	hereditary	faith	in	amulets	.
我	认为	那	来	从	一个	种类	的	遗传	信仰	在	护身符	.

我想这大概源于人们对护身符的一种世袭信仰吧。

[noʊ] [daʊt] [ðə; ði] ['meθəd] [wʊd] [bi:; bi]['i:v(ə)n] [mɔ:r] [ˌefɪ'keɪʃəs] [ɪf] [ðə; ði] [prɪ'skrɪpʃ(ə)n] [wɜ:r; wər]

No	doubt	the	method	would	be	even	more	efficacious	if	the	prescription	were
不	怀疑	这	方法	会	是	甚至	更多的	有效的	如果	这	处方	是

[taɪd][ɑ:n][ə; eɪ] [strɪŋ] [ænd; ənd] [hʌŋ] [ə'raʊnd][ðə; ði] [nek] .

tied	on	a	string	and	hung	around	the	neck	.
系	在	一个	细绳	和	悬挂	大约	这	脖子	.

毫无疑问，如果把处方用绳子系起来挂在脖子上，这种方法会更加有效。

[aɪ][ʃæl; ʃəl][traɪ][ðæt][sʌm; səm][taɪm] [wen] [maɪ][waɪf] [lʌg] [ɪn][ə; eɪ]['dɑ:ktər][ɑ:n][ˌem 'i:] .

I	shall	try	that	some	time	when	my	wife	lugs	in	a	doctor	on	me	.
我	将	尝试	那	一些	时间	什么时候	我的	妻子	凸耳	在	一个	医生	在	我	.

等我老婆带医生来的时候，我一定要试试。

[stɪl] , ['dɑːktɚz][ɑːr; ər] ['ɪntrəstɪŋ] [æz; əz][ə; eɪ] [klæs] .

Still	,	doctors	are	interesting	as	a	class	.
仍然	,	医生	是	有趣的	作为	一个	班级	.

不过，医生这个群体本身还是很有趣的。

['æftər][juː; jʊ][get] [bɪ'jɑːnd] [ðə; ði][let] - [ˌem 'iː] - [fiːl] - [jʊr; jər] - [pʌls] - [ænd; ənd] - [siː] - [jʊr; jər] -

After	you	get	beyond	the	let	-	me	-	feel	-	your	-	pulse	-	and	-	see	-	your	-
后	你	得到	超过	这	让	-	我	-	感觉	-	你的	-	脉冲	-	和	-	看	-	你的	-

[tʌŋ] [prɪ'lɪmɪnərɪz] [ðeɪ] [ɑːr; ər]['vɜːrsət(ə)l][ænd; ənd] [ɪn'dʒiːniəs] .

tongue	preliminaries	they	are	versatile	and	ingenious	.
舌头	预备工作	他们	是	多才多艺的	和	巧妙	.

一旦你克服了"让我摸摸你的脉搏，看看你的舌头"这种前戏，你就会发现他们多才多艺、足智多谋。

['ɔːlmoʊst]['ɔːlweɪz] , ['æftər][juː; jʊ] [tel] [ðem; ðəm] [wʌt] [ɪz][ðə; ði] ['mætər] [wɪð; wɪθ][juː; jʊ] , [ðeɪ] [wɪl] [noʊ]

Almost	always	,	after	you	tell	them	what	is	the	matter	with	you	,	they	will	know
几乎	总是	,	后	你	告诉	他们	什么	是	这	事情	和	你	,	他们	将要	知道

— [nɑːt] ['evri] [taɪm] ,

—	not	every	time	,
—	不是	每一个	时间	,

几乎每次，当你告诉他们你出了什么事之后，他们就会明白——但并非每次都如此。

[bʌt; bət] ['friːkwəntli] .

but	frequently	.
但	频繁地	.

但经常如此。

['ɔːlsoʊ] , [ðeɪ] [wɪl] [teɪk] ['eni] [sɔːrt][ʌv; əv][ə; eɪ] [tʃæns] [wɪð; wɪθ][juː; jʊ][ɪn][ðə; ði] ['ɪntrəst] [ʌv; əv] ['saɪəns]

Also	,	they	will	take	any	sort	of	a	chance	with	you	in	the	interest	of	science
还	,	他们	将要	拿	任何	种类	的	一个	机会	和	你	在	这	兴趣	的	科学

.

:

.

此外，为了科学，他们会不惜一切代价与你合作。

[haʊ'evər] , [ðeɪ] ['dʒen(ə)rəli][send] [aʊt][fɔːr; fər][ə; eɪ] ['speʃəlɪst] [wen] [ðeɪ] [ɑːr; ər] [ɪl] [ðəm'selvz] .

However	,	they	generally	send	out	for	a	specialist	when	they	are	ill	themselves	.
然而	,	他们	一般来说	发送	出去	为了	一个	专家	什么时候	他们	是	患病的	他们自己	.

但是，他们通常只有在自己生病时才会请专科医生来诊治。

[wen] [juː; jʊ] [kʌm] [tuː; tə] [θɪŋk] [ʌv; əv][ˌaɪ 'tiː] [ðæt] [ɪz][bʌt; bət]['nætʃ(ə)rəl] .

When	you	come	to	think	of	it	that	is	but	natural	.
什么时候	你	来	到	思考	的	它	那	是	但	自然的	.

仔细想想，这其实很自然。

['ɔːlmoʊst]['eni][mæn] , ['weðər] [prə'feʃən(ə)l] [ɔːr][nɑːt] ,

Almost	any	man	,	whether	professional	or	not	,
几乎	任何	男人	,	无论	专业的	或者	不是	,

几乎任何男性，无论是否是专业人士，

[wɪl] [teɪk] [ə; eɪ] [tʃæns] [wɪð; wɪθ] ['sʌmbɑːdi] [els] [ðæt] [hiː; hi] ['wʊdnt] [kwaɪt][goʊ] [θruː] [wɪð; wɪθ]

will	take	a	chance	with	somebody	else	that	he	wouldn't	quite	go	through	with
将要	拿	一个	机会	和	某人	别的	那	他	不会	相当	去	通过	和

[ɑːn][hɪm'self] .

on	himself	.
在	他自己	.

他会冒险和别人做他自己不会做的事。

[bɪ'saɪdz] , ['dɑːktɚz] [triːt] [kəm'pærətɪv] [st'reɪndʒəz][fɔːr; fər][ðə; ði][moʊst][pɑːrt] ,

Besides	,	doctors	treat	comparative	strangers	for	the	most	part	,
除了	,	医生	对待	比较	陌生人	为了	这	最多	部分	,

此外，医生治疗的大多是相对陌生的人。

[ænd; ənd][ðə; ði] ['ɪntrəsts] [ʌv; əv] ['saɪəns] [ɑːr; ər][tuː; tə][biː; bi] [kən'sɜːrv] .

and	the	interests	of	science	are	to	be	conserved	.
和	这	兴趣	的	科学	是	到	是	已保存	.

科学的利益必须得到维护。

['ɔːlmoʊst] ['eni] ['dɑːktər][kæn; kən] [tel] [juː; jʊ] [haʊ] [tuː; tə][get] [θɪn] .

Almost	any	doctor	can	tell	you	how	to	get	thin	.
几乎	任何	医生	能	告诉	你	如何	到	得到	薄的	.

几乎任何医生都能告诉你如何减肥。

[tuː; tə][biː; bi] [ʃʊr] , [noʊ]['dɑːktər] [wɪl] [tel] [juː; jʊ][tuː; tə][duː][ðə; ði] [seɪm] [θɪŋz] ['eni] ['ʌðər] ['dɑːktər]

To	be	sure	,	no	doctor	will	tell	you	to	do	the	same	things	any	other	doctor
到	是	当然	,	不	医生	将要	告诉	你	到	做	这	相同的	事物	任何	其他	医生

[pri'skraibz] ,

prescribes	,
规定	,

当然，没有哪个医生会建议你做其他医生都会开的同样的事情。

[bʌt; bət][ˌaɪ 'tiː][ɔːl] ['siməz] [daʊn] [tuː; tə][ðə; ði] [seɪm] [θɪŋ] : [kʌt] [aʊt][ðə; ði] ['stɑːrtʃi] [fuːdz] [ænd; ənd]

but	it	all	simmers	down	to	the	same	thing	:	Cut	out	the	starchy	foods	and
但	它	全部	慢炖	向下	到	这	相同的	事物	:	切	出去	这	淀粉	食物	和

[swiːts] ,

sweets	,
糖果	,

但归根结底，就是同一件事：戒掉淀粉类食物和甜食。

[ænd; ənd] [teɪk] ['eksərsaɪz] .

and	take	exercise	.
和	拿	锻炼	.

并进行锻炼。

['ɔːlsoʊ] : [dəunt][drɪŋk]['ælkəhɔːl] .

Also	:	Don't	drink	alcohol	.
还	:	不	喝	酒精	.

还有：不要饮酒。

[ðə; ði][ˌveəriː'eiʃənz] [ðæt] [kæn; kən][biː; bi] [pleɪd] [ɑːn] [ðɪs] ['sɪmp(ə)l] [θiːm] [baɪ][ə; eɪ]['skɪlf(ə)l]['dɑːktər]

The	variations	that	can	be	played	on	this	simple	theme	by	a	skillful	doctor
这	变体	那	能	是	玩	在	这	简单的	主题	经过	一个	熟练	医生

[ɑːr; ər] ['endləs] .

are	endless	.
是	无尽的	.

一位技艺精湛的医生可以围绕这个简单的主题进行无穷无尽的变奏。

[wen] [ə; eɪ]['riːəl] ['speʃəlɪst] [ɪn][fæt] [rɪ'dʌkʃ(ə)n] [gets][hoʊld][ʌv; əv][juː; jʊ] — [ə; eɪ]['riːəl] ,

When	a	real	specialist	in	fat	reduction	gets	hold	of	you	—	a	real	,
什么时候	一个	真实的	专家	在	胖的	减少	获得	抓住	的	你	—	一个	真实的	,

当一位真正的减脂专家找到你时——一位真正的、

['ɜːrnɪst] [rɪ'dusər] — [hiː; hi][kæn; kən] [kən'traɪv] [ə; eɪ]['daɪət] [ðæt] [wʊd] [meɪk] [ə; eɪ] ['lɪvɪŋ] ['skelɪt(ə)n]

earnest	reducer	—	he	can	contrive	a	diet	that	would	make	a	living	skeleton
认真	减速器	—	他	能	精心策划	一个	饮食	那	会	制作	一个	活的	骨骼

[θɪn] — [ænd; ənd] ['laɪkwaɪz] [pʊt][hɪm; ɪm][ɪn][hɪz; ɪz]['lɪt(ə)l] [greɪv] .

thin	—	and	likewise	put	him	in	his	little	grave	.
薄的	—	和	同样地	放	他	在	他的	小的	严重	.

认真的减肥者——他能设计出一种能让活骷髅瘦成皮包骨的饮食方案——也能让他入土为安。

[aɪ][hæv; həv][hæd; həd]['daiəts]['hændɪd][tuː; tə][ˌem 'iː] [ðæt] [wʊd] [stɑːrv] [ə; eɪ] ['hʌmɪŋ] - [bɜːrd] ,

I	have	had	diets	handed	to	me	that	would	starve	a	humming	-	bird	,
我	有	有	饮食	递交	到	我	那	会	饿死	一个	哼唱	-	鸟	,

我曾尝试过一些连蜂鸟都饿死的减肥食谱。

[ænd; ənd]['daiəts] [ðæt] [wʊd] [pʊt] [fleʃ] [ɑːn][ə; eɪ] [brɑːnz] ['stætʃuː] ; [ænd; ənd][ɔːl][tuː; tə][ðə; ðɪ] [seɪm]

and	diets	that	would	put	flesh	on	a	bronze	statue	;	and	all	to	the	same
和	饮食	那	会	放	肉	在	一个	青铜	雕像	;	和	全部	到	这	相同的

[end] — [rɪ'dʌkʃ(ə)n] .

end	—	reduction	.
结尾	—	减少	.

以及能让青铜雕像长出血肉的饮食；所有这些都是为了同一个目的——减少体重。

['saɪəns] [hæz; həz] [bɪn] ['mʌŋkiːɪŋ] [wɪð; wɪθ] ['nɜːrɪʃmənt] [fɔːr; fər][ðə; ðɪ][pæst][ten][ɔːr] [ˌfɪf'tiːn] ['jɪrz]

Science	has	been	monkeying	with	nourishment	for	the	past	ten	or	fifteen	years
科学	有	到过	猴子	和	营养	为了	这	过去的	十	或者	十五	年

[tuː; tə][ðə; ðɪ] [ɪk'skluːʒn] [ʌv; əv] ['meni] ['ʌðər] ['bræntʃɪz] [ʌv; əv] ['riːsɜːrtʃ] ;

to	the	exclusion	of	many	other	branches	of	research	;
到	这	排除	的	许多	其他	分支	的	研究	;

过去十到十五年里，科学界一直沉迷于营养学研究，而忽略了其他许多研究领域；

[ænd; ənd][ə'baʊt][ɔːl] [ðæt] [hæz; həz] ['hæpənd] [tuː; tə][ðə; ðɪ] ['nɜːrɪʃmənt] [ɪz][ðə; ðɪ][lɑːrdʒ] [ɪˌlɪmɪ'neɪʃn]

and	about	all	that	has	happened	to	the	nourishment	is	the	large	elimination
和	关于	全部	那	有	发生	到	这	营养	是	这	大的	消除

[ʌv; əv]['nuːtrəmənt][frʌm; frəm][ˌaɪ 'tiː] .

of	nutriment	from	it	.
的	营养	从	它	.

营养物质几乎全部流失了。

['tʃæptər] [iː]

CHAPTER	II
章	二

第二章

[ðə; ðɪ][soʊ] - [kɔːld] ['kjʊrz]

THE	SO	-	CALLED	CURES
这	所以	-	称为	治愈

所谓的疗法

['brɔːdlɪ] ['spiːkɪŋ] , [ðə; ðɪ] ['meθədz] [ʌv; əv][fæt] [rɪ'dʌkʃ(ə)n] [moʊst][ɪn] [voʊg] [ɑːr; ər][dɪ'vaɪdɪd]['ɪntuː] [fɔːr]

Broadly	speaking	,	the	methods	of	fat	reduction	most	in	vogue	are	divided	into	four
总体而言	请讲	,	这	方法	的	胖的	减少	最多	在	时尚	是	分割	进入	四

['klæsɪz] — [mə'kænɪk(ə)l] ,

classes	—	mechanical	,
课程	—	机械的	,

总体而言，目前最流行的减肥方法可分为四类——机械减肥法、

['fɪzɪk(ə)l] , [mə'dɪsɪnl] [ænd; ənd]['daɪəteri] .

physical	,	medicinal	and	dietary	.
身体的	,	药用	和	饮食	.

物理治疗、药物治疗和饮食治疗。

[ðə; ðɪ][fɜːrst] [tuː] [ɑːr; ər][nɑːt] [wɜːrθ] [kən'sɪdərɪŋ] [baɪ][ə; eɪ][mæn] [huː] [hæz; həz] ['eniθɪŋ] [els] [tuː; tə]

The	first	two	are	not	worth	considering	by	a	man	who	has	anything	else	to
这	第一的	二	是	不是	值得	考虑	经过	一个	男人	WHO	有	任何事物	别的	到

[duː] .

do	.
做	.

对于一个还有其他事情要做的人来说，前两件事都不值得考虑。

[aɪ][duː][nɑːt] [daʊt] [ðæt] [ə; eɪ][mæn] [huː] [kʊd; kəd] [dɪ'voʊt] [hɪz; ɪz] [hoʊl] [taɪm][tuː; tə][ðə; ðɪ][wɜːrk]

I	do	not	doubt	that	a	man	who	could	devote	his	whole	time	to	the	work
我	做	不是	怀疑	那	一个	男人	WHO	可以	奉献	他的	所有的	时间	到	这	工作

[kʊd; kəd] ,

could	,
可以	,

我毫不怀疑，一个能够全身心投入这项工作的人可以做到。

[baɪ] [miːnz] [ʌv; əv][sʌm; səm][ʌv; əv][ðə; ði] [ə'plaɪənsɪz] ['ɔːfərd] — [frʌm; frəm][ðə; ði] [ˌæpə'rætəs] [ɪn][ə; eɪ]

by	means	of	some	of	the	appliances	offered	—	from	the	apparatus	in	a
经过	方法	的	一些	的	这	电器	提供	—	从	这	设备	在	一个

[dʒɪm'neɪziəm][tuː; tə] ['rʌbər] ['ʃɝːts] ,

gymnasium	to	rubber	shirts	,
健身房	到	橡皮	衬衫	,

借助一些所提供的器材——从体育馆里的器械到橡胶衬衫，

[get] [ɔːf] [fæt] — [nɔːr][duː][aɪ] [daʊt] [ðə; ði] ['efɪkəsi] [ʌv; əv]['eksərsaɪz][ænd; ənd][ɪts] [ə'kʌmpənɪmənt] [ɪn]

get	off	fat	—	nor	do	I	doubt	the	efficacy	of	exercise	and	its	accompaniments	in
得到	离开	胖的	—	也不	做	我	怀疑	这	功效	的	锻炼	和	它是	伴奏	在

[ðə; ði] [wei] [ʌv; əv] ['swetɪŋ] [ænd; ənd][bɑːðz][ænd; ənd][ɔːl] [ðæt] ;

the	way	of	sweating	and	baths	and	all	that	;
这	方式	的	出汗	和	浴室	和	全部	那	;

摆脱肥胖——我也不怀疑运动及其伴随的出汗、沐浴等等的功效；

[bʌt; bət] [wen] [ə; eɪ]['pɜːrs(ə)n][hæz; həz][ə; eɪ] ['lɪvɪŋ] [tuː; tə] [meɪk] [ðiːz] ['meθədz] [ɑːr; ər] ['juːsləs] ,

but	when	a	person	has	a	living	to	make	these	methods	are	useless	,
但	什么时候	一个	人	有	一个	活的	到	制作	这些	方法	是	无用	,

但对于一个需要谋生的人来说，这些方法就毫无用处了。

[nɑːt] [θruː] ['eni] [diː'merɪt][ʌv; əv][ðer; ðər] [oʊn] [bʌt; bət][bɪ'kəz, bɪ'kɔːz][ðə; ði][mæn] [huː] [ɪz][fæt]['hæznt]

not	through	any	demerit	of	their	own	but	because	the	man	who	is	fat	hasn't
不是	通过	任何	缺点	的	他们的	自己的	但	因为	这	男人	WHO	是	胖的	还没有

[ðə; ði][taɪm][ɔːr] [ˌɑːpər'tuːnəti] [ænd; ənd] ,

the	time	or	opportunity	and	,
这	时间	或者	机会	和	,

并非因为他们自身有什么过错，而是因为肥胖的人没有时间或机会，而且

[mɔːr] [ðæn; ðən][ɔːl] , [suːn] [feilz][ɪn][ðə; ði][ˌɪnklɪ'neɪʃ(ə)n][tuː; tə][juːz][ðem; ðəm] .

more	than	all	,	soon	fails	in	the	inclination	to	use	them	.
更多的	比	全部	,	很快	失败	在	这	倾角	到	使用	他们	.

最令人失望的是，很快就会失去使用它们的意愿。

[ɪf] [juː; jʊ][kæn; kən] [tel] [ˌem 'iː] ['eniθɪŋ] [mɔːr] ['gæstli] [ðæn; ðən] ['teɪkɪŋ] [ə; eɪ] ['sɪstəm] [ʌv; əv] [kænd]

If	you	can	tell	me	anything	more	ghastly	than	taking	a	system	of	canned
如果	你	能	告诉	我	任何事物	更多的	阴森	比	采取	一个	系统	的	罐装

['eksərsaɪzɪz][ɪn][ðə; ði] ['mɔːrnɪŋ] [ɔːr][æt; ət] [naɪt] [ɪn] [wʌnz] ['bedruːm; 'bedrʊm][ɔːr] ['bæθruːm] ,

exercises	in	the	morning	or	at	night	in	one's	bedroom	or	bathroom	,
练习	在	这	早晨	或者	在	夜晚	在	一个人的	卧室	或者	浴室	,

如果你能告诉我有什么比早上或晚上在卧室或浴室里做一套固定的健身操更可怕的事情，

[ɔːr] ['elsˌwer] , [wɪð; wɪθ][noʊ] ['ʌðər] [ɪn'sentɪv] [ðæn; ðən][sʌm; səm] ['fɪzɪk(ə)l] [geɪn] [ðæt] ,

or	elsewhere	,	with	no	other	incentive	than	some	physical	gain	that	,
或者	别处	,	和	不	其他	激励	比	一些	身体的	获得	那	,

或者在其他地方，除了某种物质利益之外没有其他动机，

[wen] [juː; jʊ] [kʌm] [tuː; tə][sʌm; səm][ˌaɪ 'tiː][ʌp] ,

when	you	come	to	sum	it	up	,
什么时候	你	来	到	和	它	向上	,

总而言之，

[ɪz] ['lɑːrdʒli] [fɪk'tɪʃəs] [ɪn]['vælјuː] — [ɔːr] [kʌmz] [ɪn'evɪtəbli] [tuː; tə][biː; bi] [θɔːt] [soʊ] — [aɪ] [wʊd] [laɪk]

is	largely	fictitious	in	value	—	or	comes	inevitably	to	be	thought	so	—	I	would	like
是	很大程度上	虚拟	在	价值	—	或者	来	不可避免地	到	是	想法	所以	—	我	会	喜欢

[tuː; tə][hæv; həv][juː; jʊ][step] ['fɔːrwərd][ænd; ənd] [neɪm] [ˌaɪ 'tiː] .

to	have	you	step	forward	and	name	it	.
到	有	你	步	向前	和	姓名	它	.

如果某事物的价值很大程度上是虚构的——或者不可避免地会被人这样认为——我希望你能站出来指出它的价值所在。

[aɪ][hæv; həv] [bɪn] [ɔːl] [θruː] [ðæt] [feɪz] [ʌv; əv][ˌaɪ 'tiː] , [ænd; ənd][aɪ] [noʊ] ;
I have been all through that phase of it , and I know ;
我 有 到过 全部 通过 那 阶段 的 它 , 和 我 知道 ;

我经历过那个阶段，我知道；

[ænd; ənd][aɪ]['ɔːlsoʊ] [noʊ] [baɪ] [hɑːrt] [ðə; ði]['pætər] [ʌv; əv][ðə; ði]['pɝːsənz] [huː] [ˌrekə'mend] [ˌaɪ 'tiː] .
and I also know by heart the patter of the persons who recommend it .
和 我 还 知道 经过 心 这 语调 的 这 人 WHO 推荐 它 .

而且，我还熟记那些推荐它的人的说辞。

['fɜːrðər] ,
Further ,
更远 ,

更远，

[aɪ] [noʊ] [ðə; ði]['pɜːrs(ə)n] [raʊnd] [ðə; ði] ['fɔːtiːz] ['dʌznt] [lɪv; laɪv] [huː] [in'dʒɔiz] [ðɪs] [sɔːrt][ʌv; əv] [θɪŋ] —
I know the person round the forties doesn't live who enjoys this sort of thing —
我 知道 这 人 圆形的 这 四十年代 不 居住 WHO 享受 这 种类 的 事物 —
[noʊ] ['mætər] [wʌt] [hiː; hi] [sez] [ə'baʊt][ˌaɪ 'tiː] ;
no matter what he says about it ;
不 事情 什么 他 说道 关于 它 ;

我知道四十岁左右的人不会喜欢这种事——不管他嘴上怎么说；

[ænd; ənd] [wɪ'ðaʊt] [ɪn'dʒɔɪmənt]['eksərsaɪz][ɪz][ʌv; əv][noʊ][juːz][ɔːr] [wɜːrs] [ðæn; ðən] ['juːsləs] .
and without enjoyment exercise is of no use or worse than useless .
和 没有 享受 锻炼 是 的 不 使用 或者 更糟 比 无用 .

如果锻炼没有乐趣，那就毫无用处，甚至比没用还不如。

[ˌaɪ 'tiː][kæn; kən][biː; bi] [dʌn] , [ʌv; əv] [kɔːrs] ;
It can be done , of course ;
它 能 是 完毕 , 的 课程 ;

当然可以做到；

[ænd; ənd] [lʌmps] [ʌv; əv]['mʌs(ə)l][kæn; kən][biː; bi] [stʌk] [ɑːn]['ɔːlmoʊst]['eni][pɑːrt][ʌv; əv][ðə; ði]['bɑːdi] —
and lumps of muscle can be stuck on almost any part of the body —
和 肿块 的 肌肉 能 是 卡住 在 几乎 任何 部分 的 这 身体 —
[bʌt; bət] [wɒts] [ðə; ði][juːz][tuː; tə][ðə; ði]['pɜːrs(ə)n] [huː] [hæz; həz][tuː; tə] [meɪk] [ə; eɪ] ['lɪvɪŋ] ?
but what's the use to the person who has to make a living ?
但 是什么 这 使用 到 这 人 WHO 有 到 制作 一个 活的 ?

肌肉块可以粘在身体的几乎任何部位——但这对于需要谋生的人来说有什么用呢?

[ðen] , [tuː] ,
Then , too ,
然后 , 也 ,

此外，

[aɪ][ˌeɪ 'em] ['spiːkɪŋ] [naʊ] [ʌv; əv] ['meθədz] [ðæt] [kæn; kən][biː; bi] [juːst] [baɪ][men][ænd; ənd] ['wɪmɪn] [huː]
I am speaking now of methods that can be used by men and women who
我 是 请讲 现在 的 方法 那 能 是 用过的 经过 男人 和 女性 WHO
[ɑːr; ər][noʊ][lɔːŋgər] [jʌŋ] .
are no longer young .
是 不 更长 年轻的 .

我现在谈论的是一些不再年轻的男士和女士可以使用的方法。

[ə; eɪ] [jʌŋ] [mæn][kæn; kən][ænd; ənd] [wɪl] [duː] [stʌnts] [ɪn] ['fɪzɪk(ə)l] ['kʌltʃər] [ðæt] [æn; ən]['oʊldər][mæn]
A young man can and will do stunts in physical culture that an older man
一个 年轻的 男人 能 和 将要 做 特技 在 身体的 文化 那 一个 老 男人
['kænɑːt][duː] ,
cannot do ,
不能 做 ,

年轻人能够也愿意在体能训练中完成老年人无法完成的特技动作。

['i:ðər] [ˌsætɪs'fæktərəli][ɔ:r]['kʌmftəbli,'kʌmfərtəbli] .

either	satisfactorily	or	comfortably	.
任何一个	令人满意地	或者	舒适地	.

令人满意或舒适。

[soʊ][fɑ:r][æz; əz][ðə; ði] [mə'dɪsɪnl] [ɔ:r] [drʌg] ['meθəd] [ʌv; əv][fæt] [rɪ'dʌkʃ(ə)n] [ɪz] [kən'sɜ:rnd] ,

So	far	as	the	medicinal	or	drug	method	of	fat	reduction	is	concerned	,
所以	远的	作为	这	药用	或者	药品	方法	的	胖的	减少	是	担心的	,

就药物或医学手段减脂而言，

['eni] [fæt][mæn][ɔ:r]['wʊmən] [hu:] [teɪks] [drʌgz] [tu:; tə] [rɪ'du:s] [fleʃ] , [ɔ:r][tu:; tə][help] ,

any	fat	man	or	woman	who	takes	drugs	to	reduce	flesh	,	or	to	help	,
任何	胖的	男人	或者	女士	WHO	需要	药物	到	减少	肉	,	或者	到	帮助	,

任何肥胖的男人或女人服用药物来减肥，或者为了帮助减肥，

[dɪ'zɜ:rvz] [ɔ:l] [ðæt] [hi:; hi][ɔ:r][ʃi:; ʃi] [wɪl] [get] — [ænd; ənd] [ðæt] [wɪl] [bi:; bi] ['plenti] .

deserves	all	that	he	or	she	will	get	—	and	that	will	be	plenty	.
值得	全部	那	他	或者	她	将要	得到	—	和	那	将要	是	很多	.

他/她理应得到他/她将要得到的一切——而且那将绰绰有余。

[ðeəz; ðəz][noʊ] [ni:d] [ʌv; əv] ['seɪɪŋ] ['eniθɪŋ] ['fɜ:rðər] [ɑ:n] [ðæt] ['sʌbdʒekt] .

There's	no	need	of	saying	anything	further	on	that	subject	.
有	不	需要	的	说	任何事物	更远	在	那	主题	.

关于这个问题，无需再多说了。

[ðen] [ðer; ðər] [rɪ'meɪnz] [ðə; ði]['daɪəteri] ['meθəd] — [ðə; ði][oʊld][fə'mɪliər] [frend] , ['daɪət] .

Then	there	remains	the	dietary	method	—	the	old	familiar	friend	,	diet	.
然后	那里	遗迹	这	饮食	方法	—	这	老的	熟悉的	朋友	,	饮食	.

还有一种方法就是节食——我们熟悉的老朋友，节食。

['sta:tiŋ] [wɪð; wɪθ] ['wɪljəm] ['bæntɪŋ] — ['meɪbi] [ˌaɪ 'ti:] ['dɪdnt] [stɑ:rt][wɪð; wɪθ] ['wɪljəm] , [bʌt; bət] [bɪ'fɔ:r]

Starting	with	William	Banting	—	maybe	it	didn't	start	with	William	,	but	before
开始	和	威廉	班廷	—	或许	它	没有	开始	和	威廉	,	但	前

[hɪm; ɪm] — [bʌt; bət] ,

him	—	but	,
他	—	但	,

或许并非始于威廉·班廷，而是在他之前——但是，

['sta:tiŋ] [wɪð; wɪθ] [bɪl] [fɔ:r; fər]['prez(ə)nt]['pɝ:pəsəz, 'pɝ:pəsɪz] ,

starting	with	Bill	for	present	purposes	,
开始	和	账单	为了	展示	目的	,

就目前而言，先从比尔说起。

[ðer; ðər][hæv; həv] [bɪn] [mɔ:r] ['sɪstəmz] [ʌv; əv]['daɪət] [ɪn'ventɪd] [ænd; ənd] ['prɔməl,geɪtid] [ðæn; ðən]

there	have	been	more	systems	of	diet	invented	and	promulgated	than
那里	有	到过	更多的	系统	的	饮食	发明	和	颁布	比

[ðer; ðər][hæv; həv] [bɪn] ['sɪstəmz] [ʌv; əv] [rɪ'lɪdʒən] — [ænd; ənd] [ðæt] [mi:nz] [ə'baʊt][wʌn][ɪn] ['evri]

there	have	been	systems	of	religion	—	and	that	means	about	one	in	every
那里	有	到过	系统	的	宗教	—	和	那	方法	关于	一	在	每一个

['hʌndrəd] [hæz; həz] [ɪ'vɑ:lvd] [ə; eɪ] ['sɪstəm] .

hundred	has	evolved	a	system	.
百	有	进化	一个	系统	.

被发明和推广的饮食体系比宗教体系还要多——这意味着大约每100个人中就有一个发展出了自己的饮食体系。

[ju:; jʊ][kæn; kən][get][ðem; ðəm][ʌv; əv][ɔ:l] ['sɔrts][ænd; ənd][ɔ:l] [ʃʊr] [tu:; tə][du:][ðə; ði][wɜ:rk] ,

You	can	get	them	of	all	sorts	and	all	sure	to	do	the	work	,
你	能	得到	他们	的	全部	排序	和	全部	当然	到	做	这	工作	,

你可以买到各种各样的，而且它们肯定都能正常工作。

['reɪndʒɪŋ][frʌm; frəm][æn; ən][ɪk'skluːsɪv]['daɪət][ʌv; əv] ['biːfsteɪk] [ænd; ənd] ['spɪnɪtʃ] [tuː; tə] ['desɪkeɪtɪd] [heɪ]

ranging	from	an	exclusive	diet	of	beefsteak	and	spinach	to	desiccated	hay
范围	从	一个	独家的	饮食	的	牛排	和	菠菜	到	干燥的	干草

[ænd; ənd] [kriːmd] [æl'fælfə] .

and	creamed	alfalfa	.
和	奶油	紫花苜蓿	.

从完全以牛排和菠菜为主食，到以干草和奶油苜蓿为主食，种类繁多。

[ðer; ðər][ɑːr; ər] , - , ['vedʒtəb(ə)l]['daiəts] , [fruːt]['daiəts] ,

There	are	monodiets	,	duodiets	,	vegetable	diets	,	fruit	diets	,
那里	是	单一饮食	,	-	,	蔬菜	饮食	,	水果	饮食	,

有单一食物饮食法、双拼食物饮食法、蔬菜饮食法、水果饮食法等等。

[nʌt]['daiəts] — [ɔːl][kaɪndz][ʌv; əv]['daiəts] — [iːtʃ] [ˌgærən'tiːd] [tuː; tə] [teɪk] [ɔːf] [fleʃ] [ɪf] [juː; jʊ][hæv; həv]

nut	diets	—	all	kinds	of	diets	—	each	guaranteed	to	take	off	flesh	if	you	have
坚果	饮食	—	全部	种类	的	饮食	—	每个	保证	到	拿	离开	肉	如果	你	有

[tuː] [mʌtʃ] [ɔːr][tuː; tə][pʊt][ˌaɪ 'tiː][ɑːn] [ɪf] [juː; jʊ][hæv; həv] [tuː] ['lɪt(ə)l] .

too	much	or	to	put	it	on	if	you	have	too	little	.
也	很多	或者	到	放	它	在	如果	你	有	也	小的	.

各种减肥方法——包括坚果减肥法——都保证，如果你摄入过多坚果，就能减肥；如果你摄入过少坚果，就能增重。

['beɪsɪkli] , [haʊ'evər] , [ðə; ði] - ['daiəts][ɑːr; ər][ə'baʊt][ðə; ði] [seɪm] .

Basically	,	however	,	the	antiflesh	diets	are	about	the	same	.
基本上	,	然而	,	这	-	饮食	是	关于	这	相同的	.

但从本质上讲，反肉食饮食都大同小异。

[juː; jʊ][ɑːr; ər][toʊld][tuː; tə][kʌt] [aʊt] ['evriθɪŋ] [juː; jʊ][wɑːnt][tuː; tə] [iːt] [ænd; ənd][ɪg'zɪst][ɑːn] ['trɪpli]

You	are	told	to	cut	out	everything	you	want	to	eat	and	exist	on	triply
你	是	讲述	到	切	出去	一切	你	想	到	吃	和	存在	在	三重

['toʊstɪd] [bred] [ænd; ənd][ðə; ði] [waɪt] [miːt] [ʌv; əv][ə; eɪ] ['tʃɪkɪn] ,

toasted	bread	and	the	white	meat	of	a	chicken	,
烤过的	面包	和	这	白色的	肉	的	一个	鸡	,

你被告知要戒掉所有你想吃的东西，只能靠烤了三遍的面包和鸡胸肉为生。

[ɔːr] [strɪŋ] [biːnz] [ænd; ənd] ['sɔːdʌst] , [ɔːr]['eni] ['ʌðər] [ˌkɑːmbɪ'neɪʃ(ə)n][ðə; ði] [ʃɑːps] [seɪ] [wɪl] [nɑːt]

or	string	beans	and	sawdust	,	or	any	other	combination	the	sharps	say	will	not
或者	细绳	豆子	和	锯末	,	或者	任何	其他	组合	这	尖锐	说	将要	不是

[prə'duːs] [fæt] ,

produce	fat	,
生产	胖的	,

或者四季豆和锯末，或者其他任何专家认为不会产生脂肪的组合。

[bʌt; bət] [wɪl] [sə'steɪn] [laɪf][ɪn][ə; eɪ] ['lɪŋgərɪŋ] [fɔːrm] .

but	will	sustain	life	in	a	lingering	form	.
但	将要	维持	生活	在	一个	挥之不去的	形式	.

但会以某种顽强的形式维持生命。

[ðeɪ] [sə'raʊnd] [ðiːz] ['daɪət][tɔːks] [ænd; ənd] [prɪ'zɛntmənts] [wɪð; wɪθ][ə; eɪ][lɑːt][ʌv; əv] ['frɪlz] [ə'baʊt]

They	surround	these	diet	talks	and	presentments	with	a	lot	of	frills	about
他们	环绕	这些	饮食	会谈	和	礼物	和	一个	很多	的	褶边	关于

[pˈrəʊtiːnz][ænd; ənd] ['kæləriz] [ænd; ənd][ɔːl] [ðæt] [sɔːrt][ʌv; əv] [gʌf] ,

proteins	and	calories	and	all	that	sort	of	guff	,
蛋白质	和	卡路里	和	全部	那	种类	的	废话	,

他们围绕这些饮食方面的谈话和演讲，大谈特谈蛋白质、卡路里以及各种乱七八糟的东西。

[ænd; ənd] [meɪk] [ˌaɪ 'tiː][æz; əz] ['dɪfɪkəlt] [æz; əz]['pɑːsəb(ə)l] .

and	make	it	as	difficult	as	possible	.
和	制作	它	作为	难的	作为	可能的	.

并尽可能地增加难度。

[naʊ] , [mɑːrk][juː; jʊ] , [aɪ][ˌeɪ 'em][nɑːt] ['seɪɪŋ] ['daɪət] — [ˌsaɪən'tɪfɪk]['daɪət] — [ɪz][nɑːt][ə; eɪ] [gʊd] [θɪŋ] ,

Now	,	mark	you	,	I	am	not	saying	diet	—	scientific	diet	—	is	not	a	good	thing	,
现在	,	标记	你	,	我	是	不是	说	饮食	—	科学	饮食	—	是	不是	一个	好的	事物	,

请注意，我并不是说节食——科学的节食——不好。

[ə; eɪ][mæg'nɪfɪs(ə)nt][step]['fɔːrwərd][ɪn][ðə; ði]['prɑːgres][ʌv; əv] [ðɪs] [wɜːrld] ;

a	magnificent	step	forward	in	the	progress	of	this	world	;
一个	壮丽	步	向前	在	这	进步	的	这	世界	;

这是世界进步进程中迈出的重要一步；

[bʌt; bət][aɪ][ˌeɪ 'em] ['seɪɪŋ] [ðæt][ðə; ði]['ævərɪdʒ][fæt] - [ri'djuːsiŋ]['daɪət][ɪz][ɪm'pɑːsəb(ə)l][tuː; tə]['eni]

but	I	am	saying	that	the	average	fat	-	reducing	diet	is	impossible	to	any
但	我	是	说	那	这	平均的	胖的	-	减少	饮食	是	不可能的	到	任何

[bʌt; bət][ə; eɪ][mæn][ɔːr]['wʊmən][ʌv; əv][ðə; ði] ['ʌltɪmət] [wɪl] - ['paʊər] ,

but	a	man	or	woman	of	the	ultimate	will	-	power	,
但	一个	男人	或者	女士	的	这	最终的	将要	-	力量	,

但我的意思是，除了意志力超强的人之外，一般的减脂饮食对任何人来说都是不可能实现的。

[ænd; ənd][ɪz][ə; eɪ] ['hɑːrdʃɪp] [ðæt] [niːd] [nɑːt][biː; bi] [ɪn'dʊrd] .

and	is	a	hardship	that	need	not	be	endured	.
和	是	一个	困境	那	需要	不是	是	忍受	.

这是一种本不必忍受的苦难。

[aɪ][hæv; həv][traɪd] [ðiːz] ['daiəts] , [ænd; ənd][aɪ] [noʊ] !

I	have	tried	these	diets	,	and	I	know	!
我	有	尝试	这些	饮食	,	和	我	知道	!

我试过这些减肥方法，我知道！

[ðeɪ] [meɪ] [help] [rɪ'duːs] [fleʃ] ,

They	may	help	reduce	flesh	,
他们	可能	帮助	减少	肉	,

它们或许有助于减少肉量，

[bʌt; bət] [ðeɪ] [ɑːr; ər][nɑːt] ['iːzi] [tuː; tə]['fɑːloʊ][ænd; ənd] [ðeɪ] [duː][nɑːt][kən'teɪn] [θɪŋz] [ðæt] ['eni]

but	they	are	not	easy	to	follow	and	they	do	not	contain	things	that	any
但	他们	是	不是	简单的	到	跟随	和	他们	做	不是	包含	事物	那	任何

['pɜːrs(ə)n]['wɒnts][tuː; tə] [iːt] [ɔːr][ɪz] [ə'kʌstəmd] [tuː; tə] [iːt] ,

person	wants	to	eat	or	is	accustomed	to	eat	,
人	想要	到	吃	或者	是	习惯	到	吃	,

但是这些食谱并不容易遵循，而且里面没有任何人想吃或习惯吃的东西。

[ɔːr] [wɪl] [iːt] , [tuː; tə][ðə; ði] [ɪk'skluːʒn] [ʌv; əv] [θɪŋz] [ðæt] ['pɜːrs(ə)n] [dʌz] [wɑːnt][tuː; tə] [iːt] [ænd; ənd]

or	will	eat	,	to	the	exclusion	of	things	that	person	does	want	to	eat	and
或者	将要	吃	,	到	这	排除	的	事物	那	人	做	想	到	吃	和

[wɪl] [iːt] .

will	eat	.
将要	吃	.

或者说，他会吃，但会排除他想吃和愿意吃的东西。

[ˌaɪ 'tiː][kæn; kən][biː; bi] [dʌn] .

It	can	be	done	.
它	能	是	完毕	.

这可以做到。

[wʌn][ʌv; əv] [ðiːz] ['daiəts][kæn; kən][biː; bi] ['fɑːloʊd] [ɪf] [ðə; ði] [wɪl] - ['paʊər][ɪz][ðer; ðər] ,

One	of	these	diets	can	be	followed	if	the	will	-	power	is	there	,
一	的	这些	饮食	能	是	随后	如果	这	将要	-	力量	是	那里	,

只要有足够的意志力，这些饮食方法中总有一种是可以尝试的。

[ænd; ənd][ðə; ði] [fleʃ] [wɪl] [kʌm] [ɔːf] ;

and	the	flesh	will	come	off	;
和	这	肉	将要	来	离开	;

肉会脱落；

[bʌt; bət][ðə; ði] ['meθəd] [dʌz] [nɑːt] [kən'duːs] [tuː; tə][ðə; ði][best] [rɪ'zʌlts] — [ðə; ði] ['fɪzɪk(ə)l] [fɔːrs] [ɪz]

but	the	method	does	not	conduce	to	the	best	results	—	the	physical	force	is
但	这	方法	做	不是	有助于	到	这	最好的	结果	—	这	身体的	力量	是

[rɪ'djʊst] ,

reduced	,
减少	,

但这种方法并不能带来最佳效果——物理作用力减弱了。

[ænd; ənd][ðer; ðər][ɪz][ə; eɪ] [mʌtʃ] ['iziə] [wei] .

and	there	is	a	much	easier	way	.
和	那里	是	一个	很多	更轻松	方式	.

还有一种更简单的方法。

[aɪ][hæv; həv][wʌn][ʌv; əv] [ðiːz] ['daɪət][lɪsts] [bɪ'fɔːr] [ˌem 'iː] [naʊ] [frʌm; frəm][ðə; ði][haɪɪst; 'haɪəst] - [praɪst]

I	have	one	of	these	diet	lists	before	me	now	from	the	highest	-	priced
我	有	一	的	这些	饮食	列表	前	我	现在	从	这	最高	-	定价

[fleʃ] - [ri'djuːsiŋ] ['speʃəlɪst] [ɪn][ðə; ði][wɜːrld] ,

flesh	-	reducing	specialist	in	the	world	,
肉	-	减少	专家	在	这	世界	,

我手边就有一份这样的减肥食谱，这份食谱来自世界上收费最高的减脂专家。

[huː] [kleɪmz][tuː; tə][hæv; həv]['teɪkən] ['maʊntnz] [ʌv; əv] [fleʃ] [ɔːf] ['maʊntənəs] [men] .

who	claims	to	have	taken	mountains	of	flesh	off	mountainous	men	.
WHO	索赔	到	有	已采取	山脉	的	肉	离开	多山	男人	.

他声称从山上的人身上取下了堆积如山的血肉。

[ɪn][ðə; ði] [bɪ'gɪnɪŋ] , [fɔːr; fər][ɪg'zæmp(ə)l] , [ˌaɪ 'tiː] [sez] : " [juː; jʊ] [wɪl] [ˌʌndər'stænd] , [ʌv; əv] [kɔːrs] ,

In	the	beginning	,	for	example	,	it	says	:	"	You	will	understand	,	of	course	,
在	这	开始	,	为了	例子	,	它	说道	:	"	你	将要	理解	,	的	课程	,

[ðæt] ['ʃʊgər] [ɪz] [ɪn'taɪərli] [dɪ'bɑːd] .

that	sugar	is	entirely	debarred	.
那	糖	是	完全	被禁止	.

例如，开头就写道："当然，你会明白，糖是完全禁止的。

['ɔːlsoʊ] , [ðæt] [fæts] , [mɪlk] , [tʃiːz] , [kriːm] , [egz] , [ænd; ənd][soʊ][ɑːn] , [ɑːr; ər][kʌt] [ɔːf][fɔːr; fər][ðə; ði]

Also	,	that	fats	,	milk	,	cheese	,	cream	,	eggs	,	and	so	on	,	are	cut	off	for	the
还	,	那	脂肪	,	牛奶	,	奶酪	,	奶油	,	鸡蛋	,	和	所以	在	,	是	切	离开	为了	这

[taɪm] ['biːɪŋ] .

time	being	.
时间	存在	.

此外，脂肪、牛奶、奶酪、奶油、鸡蛋等，暂时都要停止食用。

['ɔːlsoʊ] [ðæt] [bred] [ænd; ənd] [ˌfærə'neɪʃəs] [fuːdz] [ɑːr; ər][ɔːl] [kʌt] [ɔːf] .

Also	that	bread	and	farinaceous	foods	are	all	cut	off	.
还	那	面包	和	粉状的	食物	是	全部	切	离开	.

此外，面包和淀粉类食物也被完全禁止食用。

[ɪn] [pleɪs] [ʌv; əv] [bred] [ɔːr] [toʊst] [juː; jʊ][mʌst; məst][juːz] ['gluːtn] ['bɪskɪts] .

In	place	of	bread	or	toast	you	must	use	gluten	biscuits	.
在	地方	的	面包	或者	吐司	你	必须	使用	麸质	饼干	.

面包或吐司必须用无麸质饼干代替。

" [fɔːr; fər] ['brekfəst] , [ɪn] [ðɪs] ['daɪəteri] ,

"	For	breakfast	,	in	this	dietary	,
"	为了	早餐	,	在	这	饮食	,

"对于这种饮食方式中的早餐，

[wʌn][ɔːr] [tuː] ['gluːtn] ['bɪskɪts] [ɑːr; ər] [ə'laʊd] [ænd; ənd][ə; eɪ][kʌp][ʌv; əv] [ˌʌn'swiːtnd] ['kɔːfi] .

one	or	two	gluten	biscuits	are	allowed	and	a	cup	of	unsweetened	coffee	.
一	或者	二	麸质	饼干	是	允许	和	一个	杯子	的	无糖	咖啡	.

允许吃一两块含麸质的饼干和一杯不加糖的咖啡。

['ɔːlsoʊ] , [sɪks] ['aʊnsɪz] [ʌv; əv] [liːn] [grɪld] [steɪk] , [tʃɔps] [ɔːr] ['tʃɪkɪn] ,

Also	**,**	**six**	**ounces**	**of**	**lean**	**grilled**	**steak**	**,**	**chops**	**or**	**chicken**	**,**
还	,	六	盎司	的	倾斜	烤	牛排	,	排骨	或者	鸡	,

此外，还有六盎司瘦烤牛排、猪排或鸡肉。

[ænd; ənd] ['eni] [waɪt] [fɪʃ] — [ɔːr][ðə; ðɪ] [waɪts] [ʌv; əv] [tuː] [egz] .

and	**any**	**white**	**fish**	**—**	**or**	**the**	**whites**	**of**	**two**	**eggs**	**.**
和	任何	白色的	鱼	—	或者	这	白人	的	二	鸡蛋	.

以及任何白肉鱼——或者两个鸡蛋的蛋白。

[ðɪs] [ɪz] [ə'baʊt] [ðə; ðɪ] ['leɪaʊt] [fɔːr; fər] ['lʌntʃən] [ænd; ənd] ['dɪnər] .

This	**is**	**about**	**the**	**layout**	**for**	**luncheon**	**and**	**dinner**	**.**
这	是	关于	这	布局	为了	午餐	和	晚餐	.

这是关于午餐和晚餐的布局。

[ˌaɪ 'tiː] [ɪz] [ɔːl] [ə'baʊt] [æz; əz] [ɪk'saɪtɪŋ] [ænd; ənd] ['æpɪtaɪzɪŋ] [æz; əz] [ðæt] .

It	**is**	**all**	**about**	**as**	**exciting**	**and**	**appetizing**	**as**	**that**	**.**
它	是	全部	关于	作为	激动人心	和	令人垂涎的	作为	那	.

事情就是这么令人兴奋和垂涎欲滴。

[ðə; ðɪ] [ˌprɑːpə'zɪʃ(ə)n] [ɪz] , [ʌv; əv] [kɔːrs] ,

The	**proposition**	**is**	**,**	**of**	**course**	**,**
这	主张	是	,	的	课程	,

当然，这个提议是：

[ðæt] [juː; jʊ] [ɑːr; ər] [nɑːt] ['teɪkɪŋ] [fuːd] [wɪtʃ] [wɪl] [meɪk] [fæt] [ænd; ənd] [juː; jʊ] [mʌst; məst] , ['ðerfɔːr] ,

that	**you**	**are**	**not**	**taking**	**food**	**which**	**will**	**make**	**fat**	**and**	**you**	**must**	**,**	**therefore**	**,**
那	你	是	不是	采取	食物	哪个	将要	制作	胖的	和	你	必须	,	所以	,

[ɪn'evɪtəbli] [luːz] [fleʃ] .

inevitably	**lose**	**flesh**	**.**
不可避免地	失去	肉	.

你没有摄入会使你长胖的食物，因此你必然会瘦下来。

[soʊ] [fɑːr] [soʊ] [gʊd] ; [bʌt; bət] [ðə; ðɪ] ['dɪfɪkəlti] [ɪz] [nɑːt] [ɪn] [ðə; ðɪ] ['sɪstəm] ,

So	**far**	**so**	**good**	**;**	**but**	**the**	**difficulty**	**is**	**not**	**in**	**the**	**system**	**,**
所以	远的	所以	好的	;	但	这	困难	是	不是	在	这	系统	,

目前一切顺利；但问题不在于系统本身。

[bʌt; bət] [ɪn] [ðə; ðɪ] ['hɑːrdʃɪp] [ʌv; əv] ['kæriɪŋ] [ˌaɪ 'tiː] [aʊt] .

but	**in**	**the**	**hardship**	**of**	**carrying**	**it**	**out**	**.**
但	在	这	困境	的	携带	它	出去	.

但执行起来却很艰难。

[juː; jʊ] [kɑːnt] [hæv; həv] ['eniθɪŋ] [tuː; tə] [iːt] [ðæt] [juː; jʊ] [wɑːnt] [tuː; tə] [iːt] .

You	**can't**	**have**	**anything**	**to**	**eat**	**that**	**you**	**want**	**to**	**eat**	**.**
你	不能	有	任何事物	到	吃	那	你	想	到	吃	.

你不能吃任何你想吃的东西。

[juː; jʊ] ['tɔːrtʃər] [jɔːr'self] [fɔːr; fər] [ə; eɪ] [speɪs] [ænd; ənd] [luːz] [sʌm; səm] [fleʃ] ;

You	**torture**	**yourself**	**for**	**a**	**space**	**and**	**lose**	**some**	**flesh**	**;**
你	酷刑	你自己	为了	一个	空间	和	失去	一些	肉	;

你折磨自己，只为获得一丝空间，并失去一些皮肉；

[ðen] [wen] [juː; jʊ] [duː] [goʊ] [bæk] [tuː; tə] [jʊr; jər] ['nɔːrm(ə)l] ['meθəd] [ʌv; əv] ['iːtɪŋ] [ðə; ðɪ] [fleʃ] [kʌmz]

then	**when**	**you**	**do**	**go**	**back**	**to**	**your**	**normal**	**method**	**of**	**eating**	**the**	**flesh**	**comes**
然后	什么时候	你	做	去	后退	到	你的	普通的	方法	的	吃	这	肉	来

['gæləpɪŋ] [bæk] — [ænd; ənd] [ðer; ðər] [juː; jʊ] [ɑːr; ər] !

galloping	**back**	**—**	**and**	**there**	**you**	**are**	**!**
疾驰	后退	—	和	那里	你	是	!

然后，当你恢复正常吃肉的方式时，肉又会迅速回来——然后你就完蛋了！

[ˌaɪ 'tiː][ɪz][ðə; ði] [seɪm] [wɪð; wɪθ]['eksərsaɪz] .

It	is	the	same	with	exercise	.
它	是	这	相同的	和	锻炼	.

运动也是如此。

[juː; jʊ][kæn; kən] [teɪk] [ɔːf][fæt][baɪ]['eksərsaɪz] ; [bʌt; bət] , [wʌns][juː; jʊ][bɪ'gɪn] , [juː; jʊ][ɑːr; ər] [duːmd]

You	can	take	off	fat	by	exercise	;	but	,	once	you	begin	,	you	are	doomed
你	能	拿	离开	胖的	经过	锻炼	;	但	,	一次	你	开始	,	你	是	注定失败

[tuː; tə] [ˌevər'læstɪŋ] ['eksərsaɪz] ,

to	everlasting	exercise	,
到	永恒	锻炼	,

你可以通过运动减掉脂肪；但是，一旦开始运动，你就注定要永无止境地运动下去。

[fɔːr; fər][ðə; ði] ['mɪnɪt] [juː; jʊ][stɑːp] [bæk] [kʌmz] [ðə; ði][fæt] — [ænd; ənd] [mɔːr] [ʌv; əv][ˌaɪ 'tiː][ðæn; ðən]

for	the	minute	you	stop	back	comes	the	fat	—	and	more	of	it	than
为了	这	分钟	你	停止	后退	来	这	胖的	—	和	更多的	的	它	比

[juː; jʊ][hæd; həd] [bɪ'fɔːr] [juː; jʊ][bɪ'gæn][tuː; tə] [rɪ'duːs] .

you	had	before	you	began	to	reduce	.
你	有	前	你	开始	到	减少	.

一旦停止节食，脂肪就会反弹——而且比你开始节食之前还要多。

[ˌaɪ 'tiː][ɪz][ə; eɪ] [tʌf] [geɪm] , ['eniweɪ] [juː; jʊ] [pleɪ] [ˌaɪ 'tiː] , [ɪf] [juː; jʊ][ɑːr; ər][dɪ'spoʊzd][tuː; tə][biː; bi][fæt] .

It	is	a	tough	game	,	anyway	you	play	it	,	if	you	are	disposed	to	be	fat	.
它	是	一个	艰难的	游戏	,	反正	你	玩	它	,	如果	你	是	处置	到	是	胖的	.

无论你以何种方式玩，如果你容易发胖，这都是一场艰难的游戏。

[noʊ][mæn] ['lɪvɪŋ] , [huː] ['iznt][ə; eɪ] [friːk] , [kæn; kən][pər'sɪst] ['ɔːlweɪz][ɪn][wʌn]['daɪət] .

No	man	living	,	who	isn't	a	freak	,	can	persist	always	in	one	diet	.
不	男人	活的	,	WHO	不是	一个	怪物	,	能	坚持	总是	在	一	饮食	.

世界上没有一个正常人（除非是异类）能够一直坚持一种饮食方式。

[nɔːr][kæn; kən]['eni][mæn] [huː] [hæz; həz] ['eniθɪŋ] [els] [ɑːn][hɪz; ɪz][maɪnd][biː; bi]['ɔːlweɪz] ['eksəsaɪzɪŋ] —

Nor	can	any	man	who	has	anything	else	on	his	mind	be	always	exercising	—
也不	能	任何	男人	WHO	有	任何事物	别的	在	他的	头脑	是	总是	锻炼	—

[ɪ'speʃəli] ['æftər][hiː; hi][hæz; həz] [riːtʃt] ['fɔːrti] ['jɪrz] [ʌv; əv][eɪdʒ] ,

especially	after	he	has	reached	forty	years	of	age	,
尤其	后	他	有	达到	四十	年	的	年龄	,

任何一个心事重重的人都不可能一直锻炼——尤其是在他年过四十之后。

[wen] [ðer; ðər][ɑːr; ər][soʊ] ['meni] ['betər] [θɪŋz] [tuː; tə][duː][ænd; ənd][taɪm][ɪz]['væljuəb(ə)l] ,

when	there	are	so	many	better	things	to	do	and	time	is	valuable	,
什么时候	那里	是	所以	许多	更好的	事物	到	做	和	时间	是	有价值的	,

当有那么多更重要的事情要做，而时间又如此宝贵的时候

[ænd; ənd][ðə; ði]['riːəl][aɪ'diːə][ʌv; əv] [haʊ] [tuː; tə][lɪv; laɪv][hæz; həz][dʒʌst] [bɪ'gʌn] [tuː; tə] ['pɜːrkəleɪt] .

and	the	real	idea	of	how	to	live	has	just	begun	to	percolate	.
和	这	真实的	主意	的	如何	到	居住	有	只是	开始	到	过滤	.

而真正的生活方式才刚刚开始酝酿。

['ɔːlsoʊ] , [ʌn'tɪl][wʌn][ɪz]['fɔːrti] , [ɪf] ['riːz(ə)nəbli] ['helθi] , [fleʃ] [ɪz][ə; eɪ][dʒoʊk] ,

Also	,	until	one	is	forty	,	if	reasonably	healthy	,	flesh	is	a	joke	,
还	,	直到	一	是	四十	,	如果	合理	健康	,	肉	是	一个	开玩笑	,

此外，在四十岁之前，如果身体健康，肉体就没什么价值。

[ænd; ənd][nɑːt][soʊ] [mʌtʃ] [ʌv; əv][ə; eɪ]['bɜːrd(ə)n][æz; əz][ˌaɪ 'tiː] [bɪ'kʌmz] ['leɪtər] .

and	not	so	much	of	a	burden	as	it	becomes	later	.
和	不是	所以	很多	的	一个	负担	作为	它	变成	之后	.

而且当时并没有造成后来那样大的负担。

[aɪ] ['hævnt] [ə; eɪ] [θɪŋ] [ɪn][ðə; ði][wɜːrld] [ə'genst] ['eni][ɔːr][ɔːl][ʌv; əv] [ðiːz] ['meθədz] .

I	haven't	a	thing	in	the	world	against	any	or	all	of	these	methods	.
我	还没有	一个	事物	在	这	世界	反对	任何	或者	全部	的	这些	方法	.

我对这些方法中的任何一种或全部都没有丝毫反对意见。

[aɪ][hæv; həv][traɪd][moʊst][ʌv; əv][ðem; ðəm][ænd; ənd] [noʊ] [moʊst][ʌv; əv][ðem; ðəm][ɑːr; ər]['boʊgəs] ;

I	have	tried	most	of	them	and	know	most	of	them	are	bogus	;
我	有	尝试	最多	的	他们	和	知道	最多	的	他们	是	虚假	;

我试过其中大部分，知道它们大多是骗人的;

[bʌt; bət][aɪ][ˌeɪ 'em][nɑːt]['traɪɪŋ] [tuː; tə] [dɪ'sweɪd] ['eni]['pɜːrs(ə)n][frʌm; frəm]['teɪkɪŋ] [ɔːf][fæt][ɪn]['eni] [weɪ]

but	I	am	not	trying	to	dissuade	any	person	from	taking	off	fat	in	any	way
但	我	是	不是	尝试	到	劝阻	任何	人	从	采取	离开	胖的	在	任何	方式

[ðæt] ['suːts] ['eni] [ˌɪndɪ'vɪdʒuəl]['fænsi][ɔːr][ðə; ði]['fænsi][ʌv; əv] ['eni] [rɪ'dusər] ['ɪntuː] [huːz] [hændz][ðə; ði]

that	suits	any	individual	fancy	or	the	fancy	of	any	reducer	into	whose	hands	the
那	西装	任何	个人	想要	或者	这	想要	的	任何	减速器	进入	谁	双手	这

['vɪktɪm] [meɪ] [hæv; həv]['fɔːlən] .

victim	may	have	fallen	.
受害者	可能	有	倒下	.

但我并不是想劝阻任何人以任何方式减肥，无论这种方式是符合个人喜好还是符合任何减肥师的喜好，受害者可能就是这些减肥师的受害者。

[ɪf] [juː; jʊ][hæv; həv][ə; eɪ] [gʊd] ['meθəd] [goʊ][tuː; tə][ˌaɪ 'tiː] — [ænd; ənd] [mɔːr] ['paʊər] [tuː; tə][juː; jʊ] !

If	you	have	a	good	method	go	to	it	—	and	more	power	to	you	!
如果	你	有	一个	好的	方法	去	到	它	—	和	更多的	力量	到	你	!

如果你有好方法，那就用它——祝你好运!

[maɪ][aɪ'diːə][ɪz] [ðɪs] : [aɪ][ˌeɪ 'em] ['setɪŋ] [daʊn] [hɪr] [ə; eɪ]['rekɔːd; rɪ'kɔːd][ʌv; əv][maɪ] [oʊn] [iks'piəriənsiz] ,

My	idea	is	this	:	I	am	setting	down	here	a	record	of	my	own	experiences	,
我的	主意	是	这	:	我	是	环境	向下	这里	一个	记录	的	我的	自己的	经历	,

我的想法是这样的：我在这里记录我自己的经历，

[ænd; ənd] [ðæt] [ɪz][ɔːl] .

and	that	is	all	.
和	那	是	全部	.

就这些了。

['evri] ['pɜːrs(ə)n] [huː] [dʌz] [nɑːt][laɪk] [wʌt] [aɪ][hæv; həv][tuː; tə] [seɪ] [ɪz] ['tʃɪrfəli] [əd'vaɪzd][tuː; tə] [lʌmp]

Every	person	who	does	not	like	what	I	have	to	say	is	cheerfully	advised	to	lump
每一个	人	WHO	做	不是	喜欢	什么	我	有	到	说	是	愉快地	建议	到	块

[ˌaɪ 'tiː] .

it	.
它	.

凡是不喜欢我所说的话的人，我都会毫不客气地建议他们干脆别听。

['eni] ['pɜːrs(ə)n] [huː] [ɪz][æz; əz][fæt][æz; əz][aɪ][wʌz; wəz][ænd; ənd] [huː] ['wɒnts][tuː; tə][get] ['θɪnər] [ɪz]

Any	person	who	is	as	fat	as	I	was	and	who	wants	to	get	thinner	is
任何	人	WHO	是	作为	胖的	作为	我	曾是	和	WHO	想要	到	得到	更薄	是

[æt; ət] ['lɪbərti] [tuː; tə]['fɑːloʊ] [maɪ] ['meθəd] .

at	liberty	to	follow	my	method	.
在	自由	到	跟随	我的	方法	.

任何像我以前一样胖，想要减肥的人都可以自由地采用我的方法。

[ɪf] ['sɜːrkəmstænsɪz][ɑːr; ər]['sɪmələr] [rɪ'zʌlts] [wɪl] [biː; bi]['sɪmələr] .

If	circumstances	are	similar	results	will	be	similar	.
如果	情况	是	相似的	结果	将要	是	相似的	.

如果情况类似，结果也会类似。

[ɪf] [nɑːt][ðer; ðər] [wɪl] [biː; bi][noʊ] [rɪ'zʌlts] .

If	not	there	will	be	no	results	.
如果	不是	那里	将要	是	不	结果	.

否则就不会有任何结果。

[aɪ][ˌeɪ 'em][nɑːt][əd'vaɪzɪŋ][ɔːr][ɜːrdʒɪŋ][ɔːr] ['pʊtɪŋ] [fɔːrθ] ['eni][ˌprɑːpə'gændə] .

I	am	not	advising	or	urging	or	putting	forth	any	propaganda	.
我	是	不是	建议	或者	敦促	或者	推杆	前进	任何	宣传	.

我既没有提出建议，也没有敦促他人这样做，更没有进行任何宣传。

[hɪr] [ɪz] [wʌt] ['hæpənd] .
Here **is** **what** **happened** **.**
这里 是 什么 发生 .

事情经过是这样的。

[ˌaɪ 'tiː] [meɪ] [suːt] [juː; jʊ] [ɔːr] [ˌaɪ 'tiː] [meɪ] [nɑːt] .
It **may** **suit** **you** **or** **it** **may** **not** **.**
它 可能 套装 你 或者 它 可能 不是 .

它可能适合你，也可能不适合。

['iːðər] [weɪ] [aɪ] [ˌeɪ 'em] [ɪn'dɪfrənt] .
Either **way** **I** **am** **indifferent** **.**
任何一个 方式 我 是 冷漠 .

我无所谓。

[ɪn] [ðə; ði] [wɜːrdz] [ʌv; əv] [ðə; ði] [kuːn] [sɔːŋ] : " [aɪv] [gɑːt] [maɪn] !
In **the** **words** **of** **the** **coon** **song** **:** **"** **I've** **got** **mine** **!**
在 这 字 的 这 浣熊 歌曲 : " 我已经 得到 矿 !

用浣熊歌的歌词来说："我已经得到我的了！"

" [aɪ] [hoʊp] [aɪ] [meɪk] [maɪ'self] [klɪr] .
" **I** **hope** **I** **make** **myself** **clear** **.**
" 我 希望 我 制作 我 清除 .

我希望我已经表达清楚了。

[aɪ] [hæv; həv] [noʊ] ['mɪʃ(ə)n] [ɔːr] ['mesɪdʒ] [ɔːr] ['eni] ['flʌbˌdʌb] [ʌv; əv] [ðæt] [kaɪnd] .
I **have** **no** **mission** **or** **message** **or** **any** **flubdub** **of** **that** **kind** **.**
我 有 不 使命 或者 信息 或者 任何 哗众取宠 的 那 种类 .

我没有任何使命、信息或类似的东西。

[aɪ] [ˌeɪ 'em] [nɑːt] [wʌn] [ʌv; əv] [ðoʊz] [bɔɪz] [huː] [ɜːrdʒ] [juː; jʊ] [tuː; tə] [duː] [ðɪs] [fɔːr; fər] [jʊr; jər] [oʊn] [gʊd] .
I **am** **not** **one** **of** **those** **boys** **who** **urge** **you** **to** **do** **this** **for** **your** **own** **good** **.**
我 是 不是 一 的 那些 男孩们 WHO 敦促 你 到 做 这 为了 你的 自己的 好的 .

我不是那种会劝你为了你好而这样做的男孩。

[aɪ] [hæv; həv] [riːd] [ə; eɪ] [tʌn] [ʌv; əv] ['lɪtərətʃʊr; 'lɪtrətʃər; 'lɪtrətʃʊr] [pʊt] [aʊt] [baɪ] ['pɝːsənz] [huː] [faʊnd]
I **have** **read** **a** **ton** **of** **literature** **put** **out** **by** **persons** **who** **found**
我 有 读 一个 吨 的 文学 放 出去 经过 人 WHO 成立
['sʌmθɪŋ] [ðæt] [ə'griːd] [wɪð; wɪθ] [ðem; ðəm] [ænd; ənd] [ɪ'miːdiətli] ['stɑːrtɪd] [aʊt] [tuː; tə] [rɪ'fɔːrm] [ðə; ði]
something **that** **agreed** **with** **them** **and** **immediately** **started** **out** **to** **reform** **the**
某物 那 同意 和 他们 和 立即地 开始 出去 到 改革 这
[wɜːrld] [ə'lɔːŋ] [ðæt] [laɪn] .
world **along** **that** **line** **.**
世界 沿着 那 线 .

我读过很多书籍，作者们找到一些与自己观点相符的东西，然后立即开始按照这种观点改造世界。

[jʊr; jər] [rɪ'fɔːrmər] , ['enihaʊ] ,
Your **reformer** **,** **anyhow** **,**
你的 改革者 , 无论如何 ,

总之，你的改革者

[ɪz] [ə; eɪ] ['pɜːrs(ə)n] [huː] ['wɒnts] [ɔːl] [ðə; ði] [rest] [ʌv; əv] [ðə; ði] [wɜːrld] [tuː; tə] [duː] [æz; əz] [hiː; hi] ['wɒnts] [ðə; ði]
is **a** **person** **who** **wants** **all** **the** **rest** **of** **the** **world** **to** **do** **as** **he** **wants** **the**
是 一个 人 WHO 想要 全部 这 休息 的 这 世界 到 做 作为 他 想要 这
[rest] [ʌv; əv] [ðə; ði] [wɜːrld] [tuː; tə] [duː] ,
rest **of** **the** **world** **to** **do** **,**
休息 的 这 世界 到 做 ,

这个人希望全世界都按照他的意愿行事。

[nɑːt] [æz; əz] [ðə; ði] [rest] [ʌv; əv] [ðə; ði] [wɜːrld] ['wɒnts] [tuː; tə] [duː] .
not **as** **the** **rest** **of** **the** **world** **wants** **to** **do** **.**
不是 作为 这 休息 的 这 世界 想要 到 做 .

不像世界其他地方那样。

[ænd; ənd][ðə; ði]['ri:z(ə)n] [rɪ'fɔ:məz] [get][pæst][soʊ] [ˊnju:mərəsli] [ɪz][bɪ'kəz, bɪ'kɔ:z]['aʊər; ɑ:r][sə'saɪəti][ɪz]

And	the	reason	reformers	get	past	so	numerously	is	because	our	society	is
和	这	原因	改革者	得到	过去的	所以	很多	是	因为	我们的	社会	是

[soʊ] ['kɔnstitju:tid] [ðæt] [wi:; wi] [spend] ['evri] [wʌn][ʌv; əv]['aʊər; ɑ:r] [bri:f] ['jɪrz] ['du:ɪŋ] [wʌt] ['ʌðər]

so	constituted	that	we	spend	every	one	of	our	brief	years	doing	what	other
所以	构成	那	我们	花费	每一个	一	的	我们的	简短的	年	正在做	什么	其他

['pi:p(ə)l][wɑ:nt][ˌju: 'es][tu:; tə][du:][ænd; ənd] [tel] [ˌju: 'es][tu:; tə][du:] ,

people	want	us	to	do	and	tell	us	to	do	,
人们	想	我们	到	做	和	告诉	我们	到	做	,

改革者之所以能够屡屡获得通过，是因为我们的社会结构如此，以至于我们短暂的一生都在做别人想让我们做的事、告诉我们该做的事。

[ænd; ənd]['nevər][du:] ['eniθɪŋ] [wi:; wi] [ɑ:r'selvz] [wɑ:nt][tu:; tə][du:] .

and	never	do	anything	we	ourselves	want	to	do	.
和	绝不	做	任何事物	我们	我们自己	想	到	做	.

而且我们从来不做自己想做的事。

[wʌns] [aɪ][gɑ:t] [ˌsev(ə)n'ti:n] [paʊndz] [ʌv; əv] [bʊks] ['telɪŋ] [ðæt] [ðə; ði]['oʊnli] [wei] [tu:; tə] [kjʊr] ['evriθɪŋ]

Once	I	got	seventeen	pounds	of	books	telling	that	the	only	way	to	cure	everything
一次	我	得到	十七	磅	的	图书	讲述	那	这	仅有的	方式	到	治愈	一切

[wʌz; wəz][tu:; tə][fæst] .

was	to	fast	.
曾是	到	快速地	.

我曾经收到过十七磅重的书，书上说治愈所有疾病的唯一方法就是禁食。

[aɪ] [nu:] [ə; eɪ][mæn] [hu:] [traɪd] [ðæt] .

I	knew	a	man	who	tried	that	.
我	知道	一个	男人	WHO	尝试	那	.

我认识一个试过那样做的人。

[ðə; ði] [rɪ'zʌlts] [wɜ:r; wər][grænd] .

The	results	were	grand	.
这	结果	是	盛大	.

结果非常棒。

[hi:; hi]['fæstɪd][ə; eɪ] [lɔ:ŋ] [taɪm][ænd; ənd] [kjʊr] [hɪm'self][ʌv; əv] [wʌt] [eɪl] [hɪm; ɪm] .

He	fasted	a	long	time	and	cured	himself	of	what	ailed	him	.
他	禁食	一个	长的	时间	和	治愈	他自己	的	什么	生病的	他	.

他长时间斋戒，治好了自己的疾病。

['oʊnli] , [ʌn'fɔ:rtʃənətli] , [dʒʌst] [bɪ'fɔ:r] [ðə; ði][læst] ['vestɪdʒ] [ʌv; əv] [dɪ'zi:z] [wʌz; wəz] [rɪ'mu:vd] [ðə; ði]

Only	,	unfortunately	,	just	before	the	last	vestige	of	disease	was	removed	the
仅有的	,	很遗憾	,	只是	前	这	最后的	痕迹	的	疾病	曾是	已移除	这

['fæstɪŋ] [kɪld] [hɪm; ɪm] .

fasting	killed	him	.
禁食	被杀	他	.

但不幸的是，就在疾病的最后痕迹被清除之前，禁食夺去了他的生命。

[aɪ] [kən'tend] [ðæt] [mæn] [maɪt] [dʒʌst][æz; əz] [wel] [hæv; həv][daɪd][ʌv; əv] [wʌt] [eɪl] [hɪm; ɪm][ə'rɪdʒənəli]

I	contend	that	man	might	just	as	well	have	died	of	what	ailed	him	originally
我	抗衡	那	男人	可能	只是	作为	出色地	有	死亡	的	什么	生病的	他	起初

[æz; əz][tu:; tə] [kjʊr] [ðæt] [dɪ'zi:z] [ænd; ənd][daɪ][ʌv; əv][ðə; ði] [kjʊr] .

as	to	cure	that	disease	and	die	of	the	cure	.
作为	到	治愈	那	疾病	和	死	的	这	治愈	.

我认为，一个人与其治愈了原先的疾病后死于治愈本身，不如死于原先的疾病。

[ˌaɪ 'ti:] [si:mz] [tu:; tə][ˌem 'i:][ˌaɪ 'ti:][ɪz][æz; əz] [brɔ:d] [æz; əz][ˌaɪ 'ti:][ɪz] [lɔ:ŋ] .

It	seems	to	me	it	is	as	broad	as	it	is	long	.
它	似乎	到	我	它	是	作为	广阔	作为	它	是	长的	.

在我看来，它的宽度和长度一样大。

[haʊ'evər] , [hæv; həv][æt; ət] [ðɪs] [fæt] - [rɪ'dʌkʃ(ə)n] ['prɑːses] [ʌv; əv] [maɪn] !
However , have at this fat - reduction process of mine !
然而 , 有 在 这 胖的 - 减少 过程 的 矿 !

不过，请看看我的这套减脂方法吧！

[juː; jʊ][mʌst; məst] [ber] [wɪð; wɪθ][ə; eɪ] [fjuː] ['pɜːrsən(ə)l] [remɪ'nɪsnsɪz] .
You must bear with a few personal reminiscences .
你 必须 熊 和 一个 很少 个人的 回忆录 .

请各位耐心听我讲述一些个人回忆。

[aɪ][wʌz; wəz][ə; eɪ][bɪg] , ['hʌski] [bruːt] [ʌv; əv][ə; eɪ] [bɔɪ] — [θɪk] - ['tʃestɪd] , [brɔːd] - ['ʃoʊldərd] ,
I was a big , husky brute of a boy — thick - chested , broad - shouldered ,
我 曾是 一个 大的 , 沙哑 蛮力 的 一个 男生 — 厚的 - 胸部 , 广阔 - 肩部 ,

我小时候是个身材高大、体格健壮的壮汉——胸膛宽阔，肩膀宽厚，

['kʌntri] - [bred] [ænd; ənd][wɪð; wɪθ][æn; ən] ['æpɪtaɪt] [ðæt] [nuː] [noʊ] [baʊndz] .
country - bred and with an appetite that knew no bounds .
国家 - 繁殖 和 和 一个 食欲 那 知道 不 界限 .

出身乡野，食量无穷无尽。

['æftər][aɪ][gɑːt]['goʊɪŋ][æt; ət][maɪ] ['bɪznəs] , [wen] [aɪ][wʌz; wəz] ['twenti] - [faɪv][ɔːr][soʊ] ,
After I got going at my business , when I was twenty - five or so ,
后 我 得到 去 在 我的 商业 , 什么时候 我 曾是 二十 - 五 或者 所以 ,

在我二十五岁左右开始创业之后，

[aɪ][wʌz; wəz] [pɪnd] [daʊn] [tuː; tə][ə; eɪ] [desk] [fɔːr; fər] [ə'baʊt] [ten] ['jɪrz] .
I was pinned down to a desk for about ten years .
我 曾是 已置顶 向下 到 一个 桌子 为了 关于 十 年 .

我被困在办公桌前大约十年。

[aɪ] [wɜːrkt] [hɑːrd][ɪn][ə; eɪ][moʊst] [ɪg'zæktɪŋ] [pleɪs] .
I worked hard in a most exacting place .
我 工作 难的 在 一个 最多 严格 地方 .

我曾在要求极其严格的地方努力工作。

[aɪ][wʌz; wəz][soʊ] ['helθi] [ˌaɪ 'tiː][hɜːrt] .
I was so healthy it hurt .
我 曾是 所以 健康 它 伤害 .

我以前身体特别健康，这反而让我感到遗憾。

[aɪ][hæd; həd][dʒʌst][æz; əz] [mʌtʃ] ['æpɪtaɪt] [fɔːr; fər] [fuːd] [æz; əz][aɪ][hæd; həd]['evər][hæd; həd] ;
I had just as much appetite for food as I had ever had ;
我 有 只是 作为 很多 食欲 为了 食物 作为 我 有 曾经 有 ;

我的食欲和以前一样旺盛；

[bʌt; bət][aɪ] ['dɪdnt] [get][ə; eɪ] [tʃæns] [tuː; tə][bæt][ə'raʊnd] [æz; əz][aɪ][hæd; həd] [bɪn] [ə'kʌstəmd] [tuː; tə]
but I didn't get a chance to bat around as I had been accustomed to
但 我 没有 得到 一个 机会 到 蝙蝠 大约 作为 我 有 到过 习惯 到
[duː][ænd; ənd][bɜːrn][ʌp] [ðæt] [fuːd] .
do and burn up that food .
做 和 烧伤 向上 那 食物 .

但我没机会像往常那样大显身手，把食物都吃光。

[ðə; ði] [rɪ'zʌlt] [wʌz; wəz][ɪn'evɪtəb(ə)l] .
The result was inevitable .
这 结果 曾是 不可避免的 .

结果在所难免。

[aɪ][bɪ'gæn][tuː; tə][get][fæt] .
I began to get fat .
我 开始 到 得到 胖的 .

我开始变胖了。

[aɪ][hæd; həd][ə; eɪ][bɪg] [tʃest] — ['fɔːrti] - [sɪks] [ɪntʃɪz] — [ænd; ənd][ðə; ði][fæt] [fɪld] [ɪn] [ˌʌndər'niːθ] .

I	had	a	big	chest	—	forty	-	six	inches	—	and	the	fat	filled	in	underneath	.
我	有	一个	大的	胸部	—	四十	-	六	英寸	—	和	这	胖的	已填	在	下	.

我的胸围很大——46英寸——而且胸部下面都是脂肪。

[ðæt] [bɪg] [tʃest] , [kəm'baɪnd] [wɪð; wɪθ][maɪ] [brɔːd] ['ʃəuldəz] , [kən'siːld] [ðə; ði][saɪz][ʌv; əv][maɪ]

That	big	chest	,	combined	with	my	broad	shoulders	,	concealed	the	size	of	my
那	大的	胸部	,	合并	和	我的	广阔	肩膀	,	暗	这	尺寸	的	我的

[pɔːntʃ] ,

paunch	,
大肚子	,

我宽阔的胸膛和肩膀遮住了我的小肚子。

[ænd; ənd][aɪ]['dɪdnt]['riːəlaɪz][aɪ][wʌz; wəz] [ə'kjuːmjuleit] [ðæt] [pɔːntʃ] [ʌn'tɪl][ˌaɪ 'tiː][wʌz; wəz] ['sɔdəd] ,

and	I	didn't	realize	I	was	accumulating	that	paunch	until	it	was	soldered	,
和	我	没有	意识到	我	曾是	累积	那	大肚子	直到	它	曾是	焊接	,

直到它被焊死，我才意识到自己肚子上的赘肉越来越多。

['rɪvɪtɪd] , [læʃ] , [gluːd] , [neɪld] [ænd; ənd] ['ʌðərwaɪz] ['fɑːsənd] [tuː; tə][ˌem 'iː] .

riveted	,	lashed	,	glued	,	nailed	and	otherwise	fastened	to	me	.
铆接	,	鞭打	,	胶合	,	钉子	和	否则	系紧	到	我	.

用铆钉、绳索、胶水、钉子或其他方式固定在我身上。

[wen] [aɪ][gɑːt][maɪ] [groʊθ] [aɪ] [weid] [ə'baʊt][wʌn]['hʌndrəd] [ænd; ənd] ['eɪti] - [faɪv] [paʊndz]

When	I	got	my	growth	I	weighed	about	one	hundred	and	eighty	-	five	pounds
什么时候	我	得到	我的	生长	我	称重	关于	一	百	和	八十	-	五	磅

[ænd; ənd][wʌz; wəz][ə; eɪ] ['prɪti] ['fɔːrmɪdəb(ə)l] ['fɪzɪk(ə)l] [ˌprɑːpə'zɪʃ(ə)n] .

and	was	a	pretty	formidable	physical	proposition	.
和	曾是	一个	漂亮的	强大	身体的	主张	.

当我长高后，我的体重达到了185磅，体格相当魁梧。

[wen] [aɪ] [woʊk] [ʌp] [tuː; tə][ðə; ði][fækt] [ðæt] [aɪ][wʌz; wəz] ['getɪŋ] [fæt][aɪ] [faʊnd] [aɪ] [weid] [tuː]

When	I	woke	up	to	the	fact	that	I	was	getting	fat	I	found	I	weighed	two
什么时候	我	觉醒	向上	到	这	事实	那	我	曾是	获得	胖的	我	成立	我	称重	二

['hʌndrəd] [ænd; ənd] ['twenti] [paʊndz] .

hundred	and	twenty	pounds	.
百	和	二十	磅	.

当我意识到自己变胖时，我发现自己的体重已经达到了220磅。

[ðæt] ['ekstrə] ['θɜːrti] - [faɪv] [paʊndz] [wʌz; wəz]['moʊstli][fæt] — [ɪk'ses] ['bægɪdʒ] .

That	extra	thirty	-	five	pounds	was	mostly	fat	—	excess	baggage	.
那	额外的	三十	-	五	磅	曾是	大多	胖的	—	过量的	行李	.

多出来的35磅主要是脂肪——多余的赘肉。

[stɪl] , [ˌaɪ 'tiː] ['dɪdnt] ['bɑːðər] [ˌem 'iː] ['eni] .

Still	,	it	didn't	bother	me	any	.
仍然	,	它	没有	打扰	我	任何	.

不过，这并没有困扰到我。

[aɪ][hæd; həd][ðə; ði] [streŋθ] [tuː; tə][toʊt][ˌaɪ 'tiː] [raʊnd] [ænd; ənd][hæd; həd][ðə; ði] ['ʃəuldəz] [ænd; ənd]

I	had	the	strength	to	tote	it	round	and	had	the	shoulders	and
我	有	这	力量	到	手提袋	它	圆形的	和	有	这	肩膀	和

[ðə; ði] [tʃest] [tuː; tə] [kən'siːl] [ˌaɪ 'tiː] .

the	chest	to	conceal	it	.
这	胸部	到	隐藏	它	.

我有足够的力气把它扛在肩上，也有足够的肩膀和胸膛把它藏起来。

[aɪ] ['dɪdnt] [ʃoʊ] ['eni] [beɪ] ['wɪndoʊ] , [æz; əz][moʊst][fæt][men][duː] .

I	didn't	show	any	bay	window	,	as	most	fat	men	do	.
我	没有	展示	任何	湾	窗户	,	作为	最多	胖的	男人	做	.

我没有像大多数胖男人那样展示凸窗。

[æz; əz] [ðeɪ] [juːst] [tuː; tə] [seɪ] : " [jʊə(r)] [bɪg] [ɔːl] ['oʊvər] .

As	they	used	to	say	:	"	You're	big	all	over	.
作为	他们	用过的	到	说	:	"	你是	大的	全部	超过	.

正如他们过去常说的："你浑身上下都很大。"

[juː; jʊ] ['kæri] [ˌaɪ 'tiː] [ɔːl] [raɪt] .

You	carry	it	all	right	.
你	携带	它	全部	正确的	.

你背得很好。

" [ɔːl] [ðɪs] [taɪm] [aɪ] [wʌz; wəz] ['iːtɪŋ] [θriː] [ɔːr] [fɔːr] [taɪmz] [ə; eɪ] [deɪ] [ænd; ənd] ['iːtɪŋ] ['evriθɪŋ] [ðæt]

"	All	this	time	I	was	eating	three	or	four	times	a	day	and	eating	everything	that
"	全部	这	时间	我	曾是	吃	三	或者	四	时代	一个	天	和	吃	一切	那

[keɪm] [maɪ] [wei] .

came	my	way	.
来了	我的	方式	.

"这段时间我每天吃三四顿饭，什么都吃。"

['ɔːlsoʊ] , [aɪ] [dræŋk] [sʌm; səm] — [nɑːt] [ɪk'sesɪvli] , [bʌt; bət] [sʌm; səm] ['wɪski] [ænd; ənd] [sʌm; səm] [bɪr] ,

Also	,	I	drank	some	—	not	excessively	,	but	some	whisky	and	some	beer	,
还	,	我	喝	一些	—	不是	过度	,	但	一些	威士忌酒	和	一些	啤酒	,

另外，我还喝了一些酒——不是过量，而是一些威士忌和啤酒。

[ænd; ənd] [ə'keɪʒ(ə)nəli] [sʌm; səm] [waɪn] [ænd; ənd] ['kɑːkˌteɪlz] — [ə'baʊt] [ðə; ði] ['ævərɪdʒ] [ə'maʊnt] [ʌv; əv]

and	occasionally	some	wine	and	cocktails	—	about	the	average	amount	of
和	偶尔	一些	葡萄酒	和	鸡尾酒	—	关于	这	平均的	数量	的

['drɪŋkɪŋ] [ðə; ði] ['ævərɪdʒ] [mæn] [dʌz] .

drinking	the	average	man	does	.
喝	这	平均的	男人	做	.

偶尔还会喝点葡萄酒和鸡尾酒——这和普通男人的平均饮酒量差不多。

[aɪ] [θɔːt] [aɪ] [wʌz; wəz] ['getɪŋ] [tuː] [fæt] , [ænd; ənd] [aɪ] ['resld] [wɪð; wɪθ] [ə; eɪ] ['baɪsɪkl] [ɔːl] [wʌn]

I	thought	I	was	getting	too	fat	,	and	I	wrestled	with	a	bicycle	all	one
我	想法	我	曾是	获得	也	胖的	,	和	我	摔跤	和	一个	自行车	全部	一

['sʌmər] ,

summer	,
夏天	,

我当时觉得自己太胖了，整个夏天都在跟自行车较劲。

['teɪkɪŋ] [lɔːŋ] [raɪdz] [ænd; ənd] ['plʌgɪŋ] [raʊnd] [ə; eɪ] [gʊd] [diːl] .

taking	long	rides	and	plugging	round	a	good	deal	.
采取	长的	骑行	和	插头	圆形的	一个	好的	交易	.

进行长途骑行和长时间的奔波。

[aɪ] [dɪd] [sʌm; səm] ['sentʃəriz] ,

I	did	some	centuries	,
我	做过	一些	几个世纪	,

我做了几个世纪，

[bʌt; bət] [kən'tɪnjuːd] ['iːtɪŋ] [laɪk] [ə; eɪ] [hɔːrs] — ['nætʃ(ə)rəli] [bɪ'kəz, bɪ'kɔːz] [ʌv; əv] [ðə; ði] ['aʊtdɔːr] ['eksərsaɪz]

but	continued	eating	like	a	horse	—	naturally	because	of	the	outdoor	exercise
但	持续	吃	喜欢	一个	马	—	自然	因为	的	这	户外的	锻炼

— [ænd; ənd] [dræŋk] [ə; eɪ] [gʊd] [diːl] [ʌv; əv] [bɪr] .

—	and	drank	a	good	deal	of	beer	.
—	和	喝	一个	好的	交易	的	啤酒	.

但他仍然像马一样大吃大喝——这自然是因为户外运动——而且喝了很多啤酒。

[æz; əz] [wɪl] [biː; bi] [siːn] , [ɔːl] [ðə; ði] [fæt] [aɪ] [hæd; həd] [wʌz; wəz] [lɪ'dʒɪtɪmət] [ɪ'nʌf] .

As	will	be	seen	,	all	the	fat	I	had	was	legitimate	enough	.
作为	将要	是	已见	,	全部	这	胖的	我	有	曾是	合法的	足够的	.

由此可见，我身上的脂肪都是合情合理的。

[aɪ][pʊt][ˌaɪ ˈtiː][ɑːn][maɪˈself] .
I put it on myself .
我 放 它 在 我 .

我自己戴上的。

[ðer; ðər][wʌz; wəz][noʊ] [həˈredɪteri] [ˈnɑːnsens] [əˈbaʊt][ˌaɪ ˈtiː] .
There was no hereditary nonsense about it .
那里 曾是 不 遗传 废话 关于 它 .

这其中没有任何遗传方面的荒谬之处。

[aɪ][wʌz; wəz][rɪˈspɑːnsəb(ə)l][fɔːr; fər] ['evri] [aʊns] [ʌv; əv][ˌaɪ ˈtiː] .
I was responsible for every ounce of it .
我 曾是 负责任的 为了 每一个 盎司 的 它 .

这一切都是我的责任。

[ðə; ði][net] [rɪˈzʌlt] [ʌv; əv] [ðæt] ['sʌmɚz] ['baɪsɪkl] [kæmˈpeɪn] [wʌz; wəz][ə; eɪ][geɪn][ʌv; əv][faɪv] [paʊndz] [ɪn]
The net result of that summer's bicycle campaign was a gain of five pounds in
这 网 结果 的 那 夏季 自行车 活动 曾是 一个 获得 的 五 磅 在
[weɪt] .
weight .
重量 .

那年夏天的自行车运动最终导致体重增加了五磅。

[aɪ][wʌz; wəz]['hɑːrdər] — [bʌt; bət][aɪ][wʌz; wəz] ['fætə] , [tuː] .
I was harder — but I was fatter , too .
我 曾是 更难 — 但 我 曾是 更胖 , 也 .

我当时更强壮——但我也更胖。

[wen] [aɪ][wʌz; wəz] ['θɜːrti] - [faɪv][aɪ][bɪˈgæn][tuː; tə][ɪkˈsperɪmənt] .
When I was thirty - five I began to experiment .
什么时候 我 曾是 三十 - 五 我 开始 到 实验 .

我三十五岁时开始做实验。

[aɪ] [ðen] [weid] [tuː] ['hʌndrəd] [ænd; ənd] ['twenti] - [faɪv] [paʊndz] .
I then weighed two hundred and twenty - five pounds .
我 然后 称重 二 百 和 二十 - 五 磅 .

当时我的体重是225磅。

[aɪ] [went] [tuː; tə][ðə; ði] [kænd] - ['eksərsaɪz] , [ðə; ði] ['fɪzɪk(ə)l] - ['tɔːrtʃər] [prəˈfesər] , [ðə; ði]['daɪət] , [ðə; ði]
I went to the canned - exercise , the physical - torture professor , the diet , the
我 去 到 这 罐装 - 锻炼 , 这 身体的 - 酷刑 教授 , 这 饮食 , 这
[sɔːlts] ,
salts ,
盐 ,

我尝试了罐装运动、体能训练教授、节食和盐类，

[ænd; ənd][ɔːl][ðə; ði][rest][ʌv; əv][ˌaɪ ˈtiː] ,
and all the rest of it ,
和 全部 这 休息 的 它 ,

以及其他所有的一切，

['teɪkɪŋ] [ɔːf][ə; eɪ] [fjuː] [paʊndz] [bʌt; bət] ['pʊtɪŋ] [ˌaɪ ˈtiː][ɔːl] [bæk] [əˈgen] — [ænd; ənd] [mɔːr] — [æz; əz]
taking off a few pounds but putting it all back again — and more — as
采取 离开 一个 很少 磅 但 推杆 它 全部 后退 再次 — 和 更多的 — 作为
[suːn] [æz; əz][aɪ] [stɑːpt] .
soon as I stopped .
很快 作为 我 停止 .

虽然减掉了一些体重，但一旦停止减肥，体重就会全部反弹，甚至比之前更重。

[ðiːz] [əˈtempts] ['nʌmbərd] [əˈbaʊt] [tuː] [ə; eɪ] [jɪr] .
These attempts numbered about two a year .
这些 尝试 编号 关于 二 一个 年 .

这些尝试每年大约发生两次。

[bɪ'twiːn] [taɪmz] [aɪ] [eɪt] [æz; əz] [aɪ] ['wɑːntɪd] [tuː; tə] [ænd; ənd] [dræŋk] [æz; əz] [aɪ] [pliːzd] .

Between	**times**	**I**	**ate**	**as**	**I**	**wanted**	**to**	**and**	**drank**	**as**	**I**	**pleased**	**.**
之间	时代	我	吃	作为	我	通缉	到	和	喝	作为	我	高兴	.

这段时间里，我随心所欲地吃喝。

[θɪŋz] [ræn] [ə'lɔːŋ] [ʌn'tɪl] [ðə; ði] [fɜːrst] [ʌv; əv] ['dʒænjueri] , - .

Things	**ran**	**along**	**until**	**the**	**first**	**of**	**January**	**,**	**1911**	**.**
事物	跑	沿着	直到	这	第一的	的	一月	,	-	.

事情一直持续到 1911 年 1 月 1 日。

[aɪ] [nuː] [aɪ] [wʌz; wəz] ['getɪŋ] ['fætə] ,

I	**knew**	**I**	**was**	**getting**	**fatter**	**,**
我	知道	我	曾是	获得	更胖	,

我知道自己越来越胖了，

[fɔːr; fər] [maɪ] ['teɪlər] [toʊld] [ˌem 'iː] [soʊ] [ænd; ənd] [maɪ] [belts] [ænd; ənd] [oʊld] [kloʊðz] [ɔːl] [pruːvd] [ˌaɪ 'tiː] .

for	**my**	**tailor**	**told**	**me**	**so**	**and**	**my**	**belts**	**and**	**old**	**clothes**	**all**	**proved**	**it**	**.**
为了	我的	裁缝	讲述	我	所以	和	我的	腰带	和	老的	衣服	全部	已证实	它	.

我的裁缝是这么说的，我的皮带和旧衣服也都证明了这一点。

[stɪl] , [aɪ] ['dɪdnt] ['bɑːðər] [mʌtʃ] .

Still	**,**	**I**	**didn't**	**bother**	**much**	**.**
仍然	,	我	没有	打扰	很多	.

不过，我并没有太在意。

[aɪ] [θɔːt] [aɪ] [wʌz; wəz] ['lɪŋgərɪŋ] [raʊnd] [ə'baʊt] [tuː] ['hʌndrəd] [ænd; ənd] ['θɜːrti] - [faɪv] — [tuː] [mʌtʃ] ,

I	**thought**	**I**	**was**	**lingering**	**round**	**about**	**two**	**hundred**	**and**	**thirty**	**-**	**five**	**—**	**too**	**much**	**,**
我	想法	我	曾是	挥之不去的	圆形的	关于	二	百	和	三十	-	五	—	也	很多	,

[ʌv; əv] [kɔːrs] ;

of	**course**	**;**
的	课程	;

我当时以为自己停留在两百三十五岁左右——当然，这太久了；

[bʌt; bət] [aɪ] [gɑːt] [ə'weɪ] [wɪð; wɪθ] [ˌaɪ 'tiː] ['prɪti] [wel] ,

but	**I**	**got**	**away**	**with**	**it**	**pretty**	**well**	**,**
但	我	得到	离开	和	它	漂亮的	出色地	,

但我侥幸逃脱了惩罚。

[ɪk'sept] [ɪn] [hɑːt] ['weðər] [ænd; ənd] [wen] [aɪ] [went] [ʌp] [ɪn] [ðə; ði] [haɪ] ['maʊntnz] ,

except	**in**	**hot**	**weather**	**and**	**when**	**I**	**went**	**up**	**in**	**the**	**high**	**mountains**	**,**
除了	在	热的	天气	和	什么时候	我	去	向上	在	这	高的	山脉	,

除了天气炎热以及我上高山的时候，

[ænd; ənd] [aɪ] [wʌz; wəz] ['riːz(ə)nəbli] ['kɑːntent] .

and	**I**	**was**	**reasonably**	**content**	**.**
和	我	曾是	合理	内容	.

我当时还算满意。

[aɪ] [wʌz; wəz] [fæt] , [ɔːl] [raɪt] .

I	**was**	**fat**	**,**	**all**	**right**	**.**
我	曾是	胖的	,	全部	正确的	.

我以前确实很胖。

[maɪ] [weɪst] [wʌz; wəz] ['oʊnli] [tuː] [ɪntʃɪz] ['smɔːlər] [ðæn; ðən] [maɪ] [tʃest] [ænd; ənd] [ðæt] [ment] [maɪ] [weɪst]

My	**waist**	**was**	**only**	**two**	**inches**	**smaller**	**than**	**my**	**chest**	**and**	**that**	**meant**	**my**	**waist**
我的	腰部	曾是	仅有的	二	英寸	较小的	比	我的	胸部	和	那	意思是	我的	腰部

[wʌz; wəz] ['fɔːrti] - [fɔːr] [ɪntʃɪz] [ɪn] [gɜːrθ] .

was	**forty**	**-**	**four**	**inches**	**in**	**girth**	**.**
曾是	四十	-	四	英寸	在	周长	.

我的腰围只比胸围小两英寸，这意味着我的腰围是44英寸。

[æz; əz][ə; eɪ]['mætər][ʌv; əv][fækt] , ['biːɪŋ][skænt][faɪv] [fiːt] [ten][ænd; ənd][ə; eɪ][hæf] ,

As	a	matter	of	fact	,	being	scant	five	feet	ten	and	a	half	,
作为	一个	事情	的	事实	,	存在	稀少	五	脚	十	和	一个	一半	,

事实上，他身高只有五英尺十英寸半，

[aɪ][wʌz; wəz][bɪgə(r)][ðæn; ðən][ə; eɪ] [haʊs] ;

I	was	bigger	than	a	house	;
我	曾是	大	比	一个	房子	;

我比房子还大；

[bʌt; bət][aɪ] [dɪ'luːdɪd] [maɪ'self][wɪð; wɪθ] [ðæt] [stʌf] [ə'baʊt][maɪ] [brɔːd] ['ʃəuldəz] [ænd; ənd][maɪ] [diːp]

but	I	deluded	myself	with	that	stuff	about	my	broad	shoulders	and	my	deep
但	我	妄想	我	和	那	东西	关于	我的	广阔	肩膀	和	我的	深的

[tʃest] ,

chest	,
胸部	,

但我却被自己关于宽阔肩膀和深厚胸膛的那些想法蒙蔽了双眼。

[ænd; ənd] [θɔːt] [ˌaɪ 'tiː] ['dɪdnt] [ʃoʊ] .

and	thought	it	didn't	show	.
和	想法	它	没有	展示	.

他以为看不出来。

[ˌaɪ 'tiː][dɪd] [ʃoʊ] , [ʌv; əv] [kɔːrs] .

It	did	show	,	of	course	.
它	做过	展示	,	的	课程	.

当然，结果显而易见。

[aɪ][wʌz; wəz][ə; eɪ][fæt][mæn] — [ə; eɪ][bɪg][fæt][mæn] — ['kæriɪŋ] ['fɔːrti] [paʊndz] [ɔːr] [mɔːr] [ʌv; əv] [ɪk'ses]

I	was	a	fat	man	—	a	big	fat	man	—	carrying	forty	pounds	or	more	of	excess
我	曾是	一个	胖的	男人	—	一个	大的	胖的	男人	—	携带	四十	磅	或者	更多的	的	过量的

[weɪt] .

weight	.
重量	.

我当时是个胖子——一个非常胖的人——体重超标四十磅甚至更多。

[aɪ][hæd; həd]['daɪətɪd][ænd; ənd][kwɪt] ; ['eksəd] [ænd; ənd][kwɪt] ; [gɔːn] [ɑːn][ðə; ði] -

I	had	dieted	and	quit	;	exercised	and	quit	;	gone	on	the	waterwagon
我	有	节食	和	辞职	;	锻炼	和	辞职	;	已消失	在	这	-

[ænd; ənd]['fɔːlən] [ɔːf] ;

and	fallen	off	;
和	倒下	离开	;

我节食过又放弃了；锻炼过又放弃了；参加过节食训练又放弃了；

[hæd; həd] [fʌst] [raʊnd] [ə; eɪ] [gʊd] [diːl] , ['spendɪŋ] [ə; eɪ][lɑːt][ʌv; əv] ['mʌni] [ɪn][ðə; ði] [ə'tempt] ,

had	fussed	round	a	good	deal	,	spending	a	lot	of	money	in	the	attempt	,
有	烦躁不安	圆形的	一个	好的	交易	,	开支	一个	很多	的	钱	在	这	试图	,

他们为此费了不少周折，也为此花了很多钱。

[ænd; ənd][aɪ][wʌz; wəz] ['getɪŋ] ['fætə] [ɔːl][ðə; ði][taɪm] .

and	I	was	getting	fatter	all	the	time	.
和	我	曾是	获得	更胖	全部	这	时间	.

而且我越来越胖。

[aɪ] [heitid] [tuː; tə][æd'mɪt] [ðæt] [fækt] .

I	hated	to	admit	that	fact	.
我	憎恨	到	承认	那	事实	.

我不愿承认这个事实。

[aɪ] [traɪd] [tuː; tə] [fuːl] [maɪ'self] ['ɪntuː] [ðə; ði] [kən'vɪkʃn] [ðæt] [aɪ] ['wɔznt] ['getɪŋ] ['eni] ['lɑːrdʒər] — [ænd; ənd]
I **tried** **to** **fool** **myself** **into** **the** **conviction** **that** **I** **wasn't** **getting** **any** **larger** **—** **and**
我 尝试 到 傻子 我 进入 这 定罪 那 我 不是 获得 任何 更大的 — 和
[ɔːl] [ðə; ði] [taɪm] [aɪ] [nuː] [aɪ] [wʌz; wəz] .
all **the** **time** **I** **knew** **I** **was** **.**
全部 这 时间 我 知道 我 曾是 .

我试图欺骗自己，让自己相信我的体型没有变大——但我一直都知道我的体型在变大。

[aɪ] ['iːv(ə)n] [went] [soʊ] [fɑːr] [æz; əz] [tuː; tə] [stɑːp] ['getɪŋ] [ɑːn] [ðə; ði] [skeɪlz] ;
I **even** **went** **so** **far** **as** **to** **stop** **getting** **on** **the** **scales** **;**
我 甚至 去 所以 远的 作为 到 停止 获得 在 这 秤 ;

我甚至都不再称体重了;

[ænd; ənd] [wen] ['enibɑːdi] — [æz; əz] ['ɔːlmoʊst] ['evribɑːdi; 'evribʌdi] [dɪd] — [sed] , " [waɪ] , [jʊə(r)] ['getɪŋ]
and **when** **anybody** **—** **as** **almost** **everybody** **did** **—** **said** **,** **"** **Why** **,** **you're** **getting**
和 什么时候 任何人 — 作为 几乎 大家 做过 — 说 , " 为什么 , 你是 获得
[bɪgə(r)] , [eint] [juː; jʊ] ?
bigger **,** **ain't** **you** **?**
大 , 不是 你 ?

当任何人——几乎每个人都——说："哎呀，你是不是越来越大了？"

" [aɪ] ['ɔːlweɪz] [rɪ'plaɪd] : " [noʊ] , [aɪ] [θɪŋk] [nɑːt] .
" **I** **always** **replied** **:** **"** **No** **,** **I** **think** **not** **.**
" 我 总是 回复 : " 不 , 我 思考 不是 .

我总是回答："不，我不这么认为。"

[aɪ] [stɪk] [ə'lɔːŋ] [ə'baʊt] [tuː] ['hʌndrəd] [ænd; ənd] ['θɜːrti] - [faɪv] [paʊndz] .
I **stick** **along** **about** **two** **hundred** **and** **thirty** **-** **five** **pounds** **.**
我 戳 沿着 关于 二 百 和 三十 - 五 磅 .

我体重大约有235磅。

" [ə; eɪ] [jɪr] [ə'goʊ] [læst] ['sʌmər] [aɪ] [went] [ʌp] ['ɪntuː] [ðə; ði] ['maʊntnz] ,
" **A** **year** **ago** **last** **summer** **I** **went** **up** **into** **the** **mountains** **,**
" 一个 年 前 最后的 夏天 我 去 向上 进入 这 山脉 ,

"去年夏天我去了一趟山区，

[wer] [aɪ] ['juːʒuəli; 'juːʒəli] [goʊ] [fɔːr; fər] [maɪ] [fʌn] .
where **I** **usually** **go** **for** **my** **fun** **.**
在哪里 我 通常 去 为了 我的 乐趣 .

我通常去玩的地方。

[aɪ] [hæd; həd] ['noʊtɪst] [ə; eɪ] ['ʃɔːrtnəs] [ʌv; əv] [breθ] [ænd; ənd] [ə; eɪ] ['wiːzinəs] [ɪn] ['priːviəs] ['sʌmərz]
I **had** **noticed** **a** **shortness** **of** **breath** **and** **a** **wheeziness** **in** **previous** **summers**
我 有 注意到 一个 短促 的 气息 和 一个 喘息 在 以前的 夏天
,
,
,

我注意到，前几个夏天我出现了呼吸急促和喘息的症状。

[ænd; ənd] [hæd; həd] [felt] [maɪ] [hɑːrt] ['paʊndɪŋ] ['prɪti] [hɑːrd] ; [bʌt; bət] [ðæt] ['sʌmər] [aɪ] ['noʊtɪst] [ðiːz]
and **had** **felt** **my** **heart** **pounding** **pretty** **hard** **;** **but** **that** **summer** **I** **noticed** **these**
和 有 毛毡 我的 心 猛击 漂亮的 难的 ; 但 那 夏天 我 注意到 这些
[θɪŋz] [ə'kjuːtli] .
things **acutely** **.**
事物 急性 .

我当时感觉自己的心跳得很快；但那年夏天，我特别敏锐地注意到了这些事情。

[aɪ] ['kudnt] [get] ['eni] [er] [tuː; tə] [briːð] .
I **couldn't** **get** **any** **air** **to** **breathe** **.**
我 不能 得到 任何 空气 到 呼吸 .

我呼吸困难，无法呼吸。

[maɪ] [hɑːrt] ['paʊndɪd] [laɪk] [ə; eɪ] [nuː'mætɪk] ['rɪvɪtər] .

My	heart	pounded	like	a	pneumatic	riveter	.
我的	心	猛击	喜欢	一个	气动	铆工	.

我的心脏怦怦直跳，就像气动铆钉机一样。

['eni] ['lɪt(ə)l] ['eksərsaɪz] ['taɪərd] [ˌem 'iː] ;

Any	little	exercise	tired	me	;
任何	小的	锻炼	疲劳的	我	;

稍微运动一下我就觉得累；

[ænd; ənd] [wen] [ɪn] [ðə; ðɪ] ['loʊləndz] [ɪn] [hɑːt] ['weðər] [aɪ] [wʌz; wəz] [ðə; ðɪ] [pər'spaɪr] ['mɑːrv(ə)l] [ænd; ənd]

and	when	in	the	lowlands	in	hot	weather	I	was	the	perspiring	marvel	and
和	什么时候	在	这	低地	在	热的	天气	我	曾是	这	出汗	奇迹	和

[ðə; ðɪ] [moʊst] [ʌn'kʌmftəb(ə)l] [æz; əz] [wel] [æz; əz] [ðə; ðɪ] ['slɑːpiːəst] ['pɜːrs(ə)n] [juː; jʊ] ['evər] [sɔː] .

the	most	uncomfortable	as	well	as	the	sloppiest	person	you	ever	saw	.
这	最多	不舒服	作为	出色地	作为	这	最马虎的	人	你	曾经	锯	.

而在炎热的低地，我汗流浃背，狼狈不堪，是我见过的最不舒服、最邋遢的人。

[ˌaɪ 'tiː] [wʌz; wəz] [fɪrs] !

It	was	fierce	!
它	曾是	凶猛的	!

太激烈了！

[aɪ] [wʌz; wəz] ['duːɪŋ] [ə; eɪ] [gʊd] [diːl] [ʌv; əv] ['wɔːkɪŋ] [ɪn] [ðoʊz] [deɪz] — [hæd; həd] [tuː; tə] [bɜːrn] [ʌp] [ðə; ðɪ]

I	was	doing	a	good	deal	of	walking	in	those	days	—	had	to	burn	up	the
我	曾是	正在做	一个	好的	交易	的	步行	在	那些	天	—	有	到	烧伤	向上	这

['fjuːəl] [aɪ] [wʌz; wəz] ['teɪkɪŋ] ['ɪntuː] [maɪ] ['bɑːdi] .

fuel	I	was	taking	into	my	body	.
燃料	我	曾是	采取	进入	我的	身体	.

那时候我经常走路——必须消耗掉摄入体内的燃料。

['ɔːlsoʊ] ,

Also	,
还	,

还，

[aɪ] ['noʊtɪst] [ˌaɪ 'tiː] [wʌz; wəz] ['maɪti] [hɑːrd] [tuː; tə] [kiːp] [ə'weɪk] ['æftər] ['dɪnər] [ən'les] [aɪ] [gɑːt] [aʊt] ['ɪntuː]

I	noticed	it	was	mighty	hard	to	keep	awake	after	dinner	unless	I	got	out	into
我	注意到	它	曾是	强大的	难的	到	保持	醒	后	晚餐	除非	我	得到	出去	进入

[ðə; ðɪ] [er] [ænd; ənd] [kept] ['muːvɪŋ] .

the	air	and	kept	moving	.
这	空气	和	保留	移动	.

我发现，晚饭后除非到户外活动，否则很难保持清醒。

[aɪ] [felt] [wel] [ɪ'nʌf] [ænd; ənd] [ðə; ðɪ] ['dɑːktɝz] [sed] [aɪ] [wʌz; wəz] [ɔːr'gænɪkli] [ɔːl] [raɪt] .

I	felt	well	enough	and	the	doctors	said	I	was	organically	all	right	.
我	毛毡	出色地	足够的	和	这	医生	说	我	曾是	有机地	全部	正确的	.

我感觉身体状况良好，医生也说我的器官功能正常。

[aɪ] [kept] [ɪn'fɔːrmd] [ɑːn] [ðoʊz] [pɔɪnts] — [bʌt; bət] [aɪ] [wʌz; wəz] [fæt] !

I	kept	informed	on	those	points	—	but	I	was	fat	!
我	保留	知情的	在	那些	积分	—	但	我	曾是	胖的	!

我一直关注着这些方面——但我当时很胖！

['ɔːlsoʊ] , [ðoʊ] [aɪ] [laɪd; liːd] [tuː; tə] [maɪ'self] , [aɪ] [nuː] [aɪ] [wʌz; wəz] ['getɪŋ] ['fætə] .

Also	,	though	I	lied	to	myself	,	I	knew	I	was	getting	fatter	.
还	,	尽管	我	撒谎了	到	我	,	我	知道	我	曾是	获得	更胖	.

而且，虽然我自欺欺人，但我知道自己越来越胖了。

['tʃæptər] [ˌaɪ'aɪ'aɪ]

CHAPTER	III
章	三、

第三章

['feɪsɪŋ] [ðə; ði] ['tɪʃuː]
FACING THE TISSUE
面向 这 组织

面对组织

[ɑːn] [nuː] ['jɪrz] [deɪ] , - , [aɪ] [weid] [maɪ'self] .
On New Year's Day , 1911 , I weighed myself .
在 新的 年 天 , - , 我 称重 我 .

1911年元旦，我称了体重。

[aɪ][dəunt] [noʊ] [waɪ] , [fɔːr; fər][aɪ]['hædnt] [bɪn] [ɑːn][ə; eɪ] [skeɪl] [fɔːr; fər] [tuː] [ɔːr] [θriː] ['jɪrz] .
I don't know why , for I hadn't been on a scale for two or three years .
我 不 知道 为什么 , 为了 我 之前没有 到过 在 一个 规模 为了 二 或者 三 年 .

我不知道为什么，因为我已经两三年没称过体重了。

[aɪ][set][ðə; ði] [weɪt] [æt; ət] [tuː] ['hʌndrəd] [ænd; ənd] ['θɜːrti] - [faɪv][ænd; ənd][ˌaɪ 'tiː] [baʊndɪd] [ʌp] [laɪk]
I set the weight at two hundred and thirty - five and it bounded up like
我 放 这 重量 在 二 百 和 三十 - 五 和 它 有界 向上 喜欢
[ə; eɪ] ['rʌbər] [bɔːl] ;
a rubber ball ;
一个 橡皮 球 ;

我把重量设定为235磅，它像橡胶球一样弹了起来；

[soʊ][aɪ] [ʃʌvd] [ˌaɪ 'tiː] [ə'lɔːŋ] [tuː; tə] [tuː] ['hʌndrəd] [ænd; ənd] ['fɔːrti] [ænd; ənd][ˌaɪ 'tiː] [stɪl] [steɪd] [ʌp] [ɪn]
so I shoved it along to two hundred and forty and it still stayed up in
所以 我 推搡 它 沿着 到 二 百 和 四十 和 它 仍然 入住 向上 在
[ðə; ði] [er] .
the air .
这 空气 .

所以我把它推到了240英尺高，它仍然悬在空中。

[wen] [aɪ][gɑːt][ə; eɪ] ['bæləns] [aɪ] [faʊnd] [aɪ] [weid] [tuː] ['hʌndrəd] [ænd; ənd] ['fɔːrti] - ['sev(ə)n] [paʊndz] .
When I got a balance I found I weighed two hundred and forty - seven pounds .
什么时候 我 得到 一个 平衡 我 成立 我 称重 二 百 和 四十 - 七 磅 .

我称了一下体重，发现我重247磅。

[aɪ][wʌz; wəz] [ə'meɪzd] !
I was amazed !
我 曾是 惊叹 !

我简直惊呆了！

['ɔːlsoʊ] , [aɪ][wʌz; wəz] [skerd] ;
Also , I was scared ;
还 , 我 曾是 害怕的 ;

而且，我当时也很害怕；

[fɔːr; fər][ˌaɪ 'tiː] ['ɪnstəntli] [ə'kɜːrd] [tuː; tə][ˌem 'iː] [ðæt] [ɪf] [aɪ][hæd; həd] [gɔːn] [ʌp][tuː; tə] [tuː] ['hʌndrəd]
for it instantly occurred to me that if I had gone up to two hundred
为了 它 即刻 发生 到 我 那 如果 我 有 已消失 向上 到 二 百
[ænd; ənd] ['fɔːrti] - ['sev(ə)n][ɪn] [tuː] [ɔːr] [θriː] ['jɪrz] [frʌm; frəm] [tuː] ['hʌndrəd] [ænd; ənd] ['θɜːrti] - [faɪv][aɪ]
and forty - seven in two or three years from two hundred and thirty - five I
和 四十 - 七 在 二 或者 三 年 从 二 百 和 三十 - 五 我
[ʃʊd; ʃəd] [kiːp] [ɑːn]['goʊɪŋ][ʌp] [ɪf] [maɪ] ['mænər] [ʌv; əv] ['lɪvɪŋ] ['dɪdnt] [tʃeɪndʒ] — [ænd; ənd] [ðæt]
should keep on going up if my manner of living didn't change — and that
应该 保持 在 去 向上 如果 我的 方式 的 活的 没有 改变 — 和 那
['prez(ə)ntli][aɪ][ʃʊd; ʃəd] [weɪ] [θriː] ['hʌndrəd] !
presently I should weigh three hundred !
目前 我 应该 称重 三 百 !

我立刻想到，如果我的体重在两三年内从 235 磅增加到 247 磅，那么如果我的生活方式不改变，我的体重还会继续增加——很快我的体重就会达到 300 磅！

[ðæt] [tuː] ['hʌndrəd] [ænd; ənd] ['fɔːrti] - ['sev(ə)n] [paʊndz] [wʌz; wəz][ə; eɪ]['feɪsər] .

That	two	hundred	and	forty	-	seven	pounds	was	a	facer	.
那	二	百	和	四十	-	七	磅	曾是	一个	面	.

那247磅可不是小数目。

[aɪ][wʌz; wəz] [fɔːrst] [tuː; tə][æd'mɪt][tuː; tə][maɪ'self] [ðæt] [aɪ][wʌz; wəz][fæt] , [dɪs'gʌstɪŋli] [fæt] — [tuː] [fæt] ;

I	was	forced	to	admit	to	myself	that	I	was	fat	,	disgustingly	fat	—	too	fat	;
我	曾是	强制	到	承认	到	我	那	我	曾是	胖的	,	令人作呕	胖的	—	也	胖的	;

我不得不承认自己很胖，胖得令人作呕——太胖了；

[ænd; ənd] [ðæt] [aɪ][ʃʊd; ʃəd][get] ['fætə] !

and	that	I	should	get	fatter	!
和	那	我	应该	得到	更胖	!

而且我还应该变胖！

[soʊ][aɪ][sæt] [daʊn] [ænd; ənd] [lʊkt] [ðə; ði][ˌsɪtʃu'eɪʃ(ə)n][ɪn][ðə; ði] [aɪ] .

So	I	sat	down	and	looked	the	situation	in	the	eye	.
所以	我	卫星	向下	和	看起来	这	情况	在	这	眼睛	.

于是我坐下来，直面现实。

[aɪ] [rɪ'kaʊntid] [ɔːl][maɪ]['fɔːrmər] ['efərts] [tuː; tə][get] [θɪn] [ænd; ənd][dɪ'skɑːrdɪd][ðem; ðəm][wʌn][baɪ][wʌn] .

I	recounted	all	my	former	efforts	to	get	thin	and	discarded	them	one	by	one	.
我	叙述	全部	我的	以前的	努力	到	得到	薄的	和	丢弃	他们	一	经过	一	.

我回顾了自己过去所有减肥尝试，然后逐一否定了它们。

[aɪ] [nuː] [maɪ'self] ,

I	knew	myself	,
我	知道	我	,

我了解我自己，

[ænd; ənd] [nuː] [ðə; ði]['ɔːrd(ə)neri]['daɪət][ˌprɑːpə'zɪʃ(ə)n][ænd; ənd][ðə; ði]['ɔːrd(ə)neri]['eksərsaɪz][ˌprɑːpə'zɪʃ(ə)n]

and	knew	the	ordinary	diet	proposition	and	the	ordinary	exercise	proposition
和	知道	这	普通的	饮食	主张	和	这	普通的	锻炼	主张

[wɜːr; wər][nɑːt][fɔːr; fər][ˌem 'iː] .

were	not	for	me	.
是	不是	为了	我	.

我知道普通的饮食方案和普通的运动方案并不适合我。

[aɪ] [nuː] [aɪ][wʌz; wəz] ['wiːzi] [ænd; ənd] [ðæt] [maɪ] [hɑːrt] [wʌz; wəz] ['getɪŋ] [tʃoʊkt] [wɪð; wɪθ][fæt] ;

I	knew	I	was	wheezy	and	that	my	heart	was	getting	choked	with	fat	;
我	知道	我	曾是	喘息	和	那	我的	心	曾是	获得	窒息	和	胖的	;

我知道自己呼吸困难，而且心脏快要被脂肪堵塞了；

[ðæt] [ðer; ðər][wɜːr; wər] [greɪt] [foʊldz][ʌv; əv][ˌaɪ 'tiː][ɑːn][ˌem 'iː] ,

that	there	were	great	folds	of	it	on	me	,
那	那里	是	伟大的	折叠	的	它	在	我	,

我身上有很多层褶皱，

[ænd; ənd] [ðæt] [ˌaɪ 'tiː][wʌz; wəz][ʌp][tuː; tə][ˌem 'iː][tuː; tə][get][rɪd][ʌv; əv][ˌaɪ 'tiː][ɔːr][kwɪt][ænd; ənd][weɪt]

and	that	it	was	up	to	me	to	get	rid	of	it	or	quit	and	wait
和	那	它	曾是	向上	到	我	到	得到	摆脱	的	它	或者	辞职	和	等待

[fɔːr; fər][ðə; ði][ɪn'evɪtəb(ə)l][end] .

for	the	inevitable	end	.
为了	这	不可避免的	结尾	.

而我则要自己决定是摆脱它，还是放弃并等待不可避免的结局。

[ɪf] [ˌaɪ 'tiː] [kept] [ɑːn][aɪ] [nuː] [aɪ][ʃʊd; ʃəd] [bloʊ] [ʌp][sʌm; səm][faɪn] [deɪ] .

If	it	kept	on	I	knew	I	should	blow	up	some	fine	day	.
如果	它	保留	在	我	知道	我	应该	吹	向上	一些	美好的	天	.

如果这种情况继续下去，我知道总有一天我会崩溃的。

[bɪ'saɪdz] , [aɪ][wʌz; wəz]['jʊrɪk] - ['æsɪdi] , [ru'mætɪk] [ænd; ənd] ['stɜːrtərəs] [ænd; ənd] ['klʌmzi] .

Besides	**,**	**I**	**was**	**uric**	**-**	**acidy**	**,**	**rheumatic**	**and**	**stertorous**	**and**	**clumsy**	**.**
除了	,	我	曾是	尿酸	-	酸性	,	风湿病	和	鼾声	和	笨拙	.

此外，我还患有高尿酸症、风湿病、鼾声和笨拙的毛病。

[aɪ][hæd; həd][ə'baʊt] ['fɪfti] [ɔːr]['sɪksti] [paʊndz] [ʌv; əv] ['pɔɪzənəs] [dʒʌŋk] [ræpt] [raʊnd] [ˌem 'iː] ,

I	**had**	**about**	**fifty**	**or**	**sixty**	**pounds**	**of**	**poisonous**	**junk**	**wrapped**	**round**	**me**	**,**
我	有	关于	五十	或者	六十	磅	的	有毒	垃圾	包装	圆形的	我	,

我身上裹着大约五六十磅的有毒垃圾，

[ænd; ənd][aɪ] [nuː] [aɪ][ʃʊd; ʃəd] ['sʌfər] [fɔːr; fər][ˌaɪ 'tiː][ɪn][ðə; ði][end] ,

and	**I**	**knew**	**I**	**should**	**suffer**	**for**	**it**	**in**	**the**	**end**	**,**
和	我	知道	我	应该	遭受	为了	它	在	这	结尾	,

我知道最终我会为此付出代价。

[ðoʊ] [aɪ] ['dɪdnt] [fiːl] [ˌaɪ 'tiː] [mʌtʃ] [ænd; ənd] ['kærid] [ˌaɪ 'tiː][wɪð; wɪθ][ə; eɪ] [fer] [ə'sʌmpʃ(ə)n] [ʌv; əv]

though	**I**	**didn't**	**feel**	**it**	**much**	**and**	**carried**	**it**	**with**	**a**	**fair**	**assumption**	**of**
尽管	我	没有	感觉	它	很多	和	携带	它	和	一个	公平的	假设	的

['laɪtnəs] .

lightness	**.**
亮度	.

虽然我并没有感觉到它有多重，而且相当肯定它很轻便。

[aɪ][wʌz; wəz][nɑːt][æn; ən] ['æmətər] [æt; ət][ðə; ði] [geɪm] .

I	**was**	**not**	**an**	**amateur**	**at**	**the**	**game**	**.**
我	曾是	不是	一个	业余	在	这	游戏	.

我玩游戏并不业余。

[aɪ][hæd; həd] [bɪn] [θruː] [ðə; ði] [mɪl] .

I	**had**	**been**	**through**	**the**	**mill**	**.**
我	有	到过	通过	这	磨	.

我经历了很多磨难。

[aɪ] [spent] ['sevrəl] [deɪz] [ɪn]['goʊɪŋ]['oʊvər][ðə; ði] [hoʊl] ['mætər] .

I	**spent**	**several**	**days**	**in**	**going**	**over**	**the**	**whole**	**matter**	**.**
我	花费	一些	天	在	去	超过	这	所有的	事情	.

我花了几天时间仔细研究了整件事。

[ˌaɪ 'tiː][wʌz; wəz] ['riːz(ə)nəbli] ['sɪmp(ə)l] , [tuː] , [ænd; ənd] ['niːdnt] [hæv; həv]['teɪkən][soʊ] [mʌtʃ] [ʌv; əv][maɪ]

It	**was**	**reasonably**	**simple**	**,**	**too**	**,**	**and**	**needn't**	**have**	**taken**	**so**	**much**	**of**	**my**
它	曾是	合理	简单的	,	也	,	和	不必	有	已采取	所以	很多	的	我的

[taɪm] ;

time	**;**
时间	;

这其实也相当简单，根本不需要花费我这么多时间；

[bʌt; bət][aɪ][wʌz; wəz] [prə'tektɪŋ] [maɪ'self] , [juː; jʊ] [siː] ,

but	**I**	**was**	**protecting**	**myself**	**,**	**you**	**see**	**,**
但	我	曾是	保护	我	,	你	看	,

但你知道，我是在保护自己。

[goʊld] - ['brɪkɪŋ] [maɪ'self] — ['traɪɪŋ] [tuː; tə][faɪnd][ə; eɪ] [wei] [aʊt] [ðæt] [wʊd] [nɑːt] [dɪ'praɪv] [ˌem 'iː][ʌv; əv]

gold	**-**	**bricking**	**myself**	**—**	**trying**	**to**	**find**	**a**	**way**	**out**	**that**	**would**	**not**	**deprive**	**me**	**of**
金子	-	砌砖	我	—	尝试	到	寻找	一个	方式	出去	那	会	不是	剥夺	我	的

[θɪŋz] [aɪ] [laɪkt] [tuː; tə][duː] ,

things	**I**	**liked**	**to**	**do**	**,**
事物	我	喜欢	到	做	,

我简直是在自掘坟墓——试图找到一条既能摆脱困境又不剥夺我做自己喜欢的事情的方法。

[ʌv; əv] ['pleʒərz] [aɪ]['wɑːntɪd][tuː; tə][ɪn'dʒɔɪ] .

of	**pleasures**	**I**	**wanted**	**to**	**enjoy**	**.**
的	快乐	我	通缉	到	享受	.

我想享受的快乐。

[ˌaɪ 'tiː][wʌz; wəz] [pjʊr] ['selfɪʃnəs] [ðæt] ['dɑːmɪneɪtɪd][ˌem 'iː][ænd; ənd] [meɪd] [ˌem 'iː][duː][soʊ] [mʌtʃ]

It	was	pure	selfishness	that	dominated	me	and	made	me	do	so	much
它	曾是	纯的	自私	那	占主导地位	我	和	制成	我	做	所以	很多

['figərɪŋ] [ɑːn][ə; eɪ][ˌprɑːpə'zɪʃ(ə)n][aɪ] [nuː] [wʌz; wəz] [kən'teɪnd] [ɪn][ə; eɪ] ['sentəns] ;

figuring	on	a	proposition	I	knew	was	contained	in	a	sentence	;
计算	在	一个	主张	我	知道	曾是	包含	在	一个	句子	;

完全是自私自利驱使我，让我对一个明明包含在一句话里的命题进行了如此多的思考;

[bʌt; bət][aɪ][dɪd] [faɪt] [tuː; tə] [hæŋ] [ɑːn][tuː; tə][ðə; ði][oʊld] [weɪ] [ʌv; əv] ['lɪvɪŋ] .

but	I	did	fight	to	hang	on	to	the	old	way	of	living	.
但	我	做过	斗争	到	悬挂	在	到	这	老的	方式	的	活的	.

但我确实努力保留了旧的生活方式。

['æftər] [iːtʃ] ['seʃ(ə)n] [ʌv; əv] [fɔːls] ['lɑːdʒɪk][ænd; ənd] ['selfɪʃ] [haɪ'pɑːθəsɪs][aɪ] [ɪn'veriəbli] [keɪm] [bæk]

After	each	session	of	false	logic	and	selfish	hypothesis	I	invariably	came	back
后	每个	会议	的	错误的	逻辑	和	自私	假设	我	总是	来了	后退

[tuː; tə][ðə; ði] [seɪm] [ˌprɑːpə'zɪʃ(ə)n] ,

to	the	same	proposition	,
到	这	相同的	主张	,

每次经过错误的逻辑和自私的假设之后，我总是会回到同一个观点上。

[wɪtʃ] [ɪz][ðə; ði]['oʊnli][ˌprɑːpə'zɪʃ(ə)n] — [ænd; ənd] [ðæt] [wʌz; wəz] : [wʌt] [meɪks] [fæt] ?

which	is	the	only	proposition	—	and	that	was	:	What	makes	fat	?
哪个	是	这	仅有的	主张	—	和	那	曾是	:	什么	制作	胖的	?

唯一的问题是：什么造就了脂肪?

[fuːd] [ænd; ənd] [drɪŋk] .

Food	and	drink	.
食物	和	喝	.

饮食。

[haʊ] [kæn; kən][juː; jʊ] [rɪ'duːs] [fæt] ?

How	can	you	reduce	fat	?
如何	能	你	减少	胖的	?

如何减少脂肪?

[baɪ] [ri'djuːsiŋ][ðə; ði] [ə'maʊnt] [ʌv; əv] [fuːd] [ænd; ənd] [drɪŋk] — [ðæt] [ɪz][ɔːl][ðer; ðər][ɪz][ɔːr][wʌz; wəz][tuː; tə]

By	reducing	the	amount	of	food	and	drink	—	that	is	all	there	is	or	was	to
经过	减少	这	数量	的	食物	和	喝	—	那	是	全部	那里	是	或者	曾是	到

[ˌaɪ 'tiː] .

it	.
它	.

减少食物和饮料的摄入量——这就是全部的真相。

[ðə; ði]['oʊnli] [weɪ] [tuː; tə][get][rɪd][ʌv; əv][ðə; ði] [ɪ'fekts] [ʌv; əv] [ˌoʊvər'iːtɪŋ] [ænd; ənd] [ˌoʊvər'drɪŋkɪŋ] [ɪz]

The	only	way	to	get	rid	of	the	effects	of	overeating	and	overdrinking	is
这	仅有的	方式	到	得到	摆脱	的	这	效果	的	暴饮暴食	和	过度饮酒	是

[tuː; tə][stɑːp] [ˌoʊvər'iːtɪŋ] [ænd; ənd] [ˌoʊvər'drɪŋkɪŋ] .

to	stop	overeating	and	overdrinking	.
到	停止	暴饮暴食	和	过度饮酒	.

消除暴饮暴食和暴饮暴食影响的唯一方法就是停止暴饮暴食和暴饮暴食。

[aɪ] [went] ['oʊvər][maɪ] [fuːd] ['hæbɪt] .

I	went	over	my	food	habit	.
我	去	超过	我的	食物	习惯	.

我仔细审视了自己的饮食习惯。

[aɪ][wʌz; wəz] [ə'kʌstəmd] [tuː; tə] ['iːtɪŋ] [ə; eɪ][bɪg][haɪrd] - ['mænz] ['brekfəst] — [fruːt] , ['kɔːfi] , [egz] ,

I	was	accustomed	to	eating	a	big	hired	-	man's	breakfast	—	fruit	,	coffee	,	eggs	,
我	曾是	习惯	到	吃	一个	大的	雇用	-	男人的	早餐	—	水果	,	咖啡	,	鸡蛋	,

['wɔfəlz] , [hɑːt] [bred] ,

waffles	,	hot	bread	,
华夫饼	,	热的	面包	,

我以前习惯吃一顿丰盛的雇工早餐——水果、咖啡、鸡蛋、华夫饼、热面包。

['sɔːsɪdʒ] , ['eniθɪŋ] [ðæt] [keɪm] [ə'lɔːŋ] ; [ænd; ənd][aɪ] [hiːvd] [ɪn][ə; eɪ][lɑːt][ʌv; əv][ˌaɪ 'tiː] — [nɑːt][ə; eɪ]

sausage	,	anything	that	came	along	;	and	I	heaved	in	a	lot	of	it	—	not	a
香肠	,	任何事物	那	来了	沿着	;	和	我	喘息	在	一个	很多	的	它	—	不是	一个

['lɪt(ə)l] — [ə; eɪ][lɑːt] !

little	—	a	lot	!
小的	—	一个	很多	!

香肠，还有任何能找到的东西；而且我吃了很多——不是一点点——而是很多！

[aɪ] ['dɪdnt] [iːt] [soʊ] [mʌtʃ] [æt; ət] ['lʌntʃən] , [bʌt; bət][aɪ] [eɪt] ['plenti] ;

I	didn't	eat	so	much	at	luncheon	,	but	I	ate	plenty	;
我	没有	吃	所以	很多	在	午餐	,	但	我	吃	很多	;

午餐时我没吃太多，但也吃得很饱；

[ænd; ənd][æt; ət] [naɪt] [aɪ] ['sɪmpli] [kliːnd] [ʌp][ðə; ði] ['teɪbl] .

and	at	night	I	simply	cleaned	up	the	table	.
和	在	夜晚	我	简单地	已清洗	向上	这	桌子	.

晚上我只是把桌子收拾了一下。

[aɪ] ['wɔznt] [soʊ] [strɔːŋ] [ɑːn] [swiːts] [ænd; ənd]['peɪstri] ,

I	wasn't	so	strong	on	sweets	and	pastry	,
我	不是	所以	强的	在	糖果	和	糕点	,

我不太喜欢甜食和糕点，

[bɪ'kəz, bɪ'kɔːz][aɪ]['juːʒuəli; 'juːʒəli][dræŋk][ə; eɪ][fjuː] ['haɪbɔːl] ['dʊrɪŋ] [ðə; ði][deɪ] ,

because	I	usually	drank	a	few	highballs	during	the	day	,
因为	我	通常	喝	一个	很少	高球	期间	这	天	,

因为我白天通常会喝几杯高球鸡尾酒，

[ænd; ənd] ['haɪbɔːl] [ænd; ənd] ['kɑːkˌteɪlz] [ænd; ənd] [swiːts] [duː][nɑːt][goʊ] [wel] [tə'geðər] — [ðæt] [ɪz] ,

and	highballs	and	cocktails	and	sweets	do	not	go	well	together	—	that	is	,
和	高球	和	鸡尾酒	和	糖果	做	不是	去	出色地	一起	—	那	是	,

高球酒、鸡尾酒和甜点并不搭调——也就是说，

[ðə; ði][mæn] [huː] [teɪks] ['ælkəhɔːl]['ɪntuː][hɪz; ɪz] ['sɪstəm] ['juːʒuəli; 'juːʒəli] [dʌz] [nɑːt] [ker] [fɔːr; fər] [swiːts] .

the	man	who	takes	alcohol	into	his	system	usually	does	not	care	for	sweets	.
这	男人	WHO	需要	酒精	进入	他的	系统	通常	做	不是	关心	为了	糖果	.

经常饮酒的人通常不喜欢甜食。

[bɪr] [wʌz; wəz][wʌn][ʌv; əv][maɪ] [lɔːŋ] ['suːts] [tuː] — ['pilzənə] [bɪr] .

Beer	was	one	of	my	long	suits	too	—	Pilsner	beer	.
啤酒	曾是	一	的	我的	长的	西装	也	—	皮尔森啤酒	啤酒	.

啤酒也是我的长处之一——皮尔森啤酒。

[aɪ][dɪd][laɪk] [ðæt] !

I	did	like	that	!
我	做过	喜欢	那	!

我喜欢！

[aɪ] [lʊkt] [ðɪs] [fuːd] ['hæbɪt] ['skwerli] [ɪn][ðə; ði] [feɪs] .

I	looked	this	food	habit	squarely	in	the	face	.
我	看起来	这	食物	习惯	完全	在	这	脸	.

我直面了这种饮食习惯。

[aɪ] [ɪm'peɪld] [ðə; ði] [drɪŋk] ['hæbɪt] [wɪð; wɪθ] [maɪ] ['glɪtərɪŋ] [aɪ] .

I	impaled	the	drink	habit	with	my	glittering	eye	.
我	刺穿	这	喝	习惯	和	我的	闪闪发光	眼睛	.

我用闪亮的双眼刺穿了酗酒的恶习。

[aɪ] [nuː] [aɪ] [wʌz; wəz] ['iːtɪŋ] [ə'baʊt] ['sɪksti] [pər] [sent] [mɔːr] [ðæn; ðən] [aɪ] ['niːdɪd] [ɔːr] [kʊd; kəd] [juːz] ,

I	knew	I	was	eating	about	sixty	per	cent	more	than	I	needed	or	could	use	,
我	知道	我	曾是	吃	关于	六十	每	中心	更多的	比	我	需要	或者	可以	使用	,

我知道我摄入的食物量比我需要或能够利用的量多出大约百分之六十，

[ænd; ənd] [ðæt] [aɪ] [wʌz; wəz] ['drɪŋkɪŋ] [ə; eɪ] ['hʌndrəd] [pər] [sent] [mɔːr] .

and	that	I	was	drinking	a	hundred	per	cent	more	.
和	那	我	曾是	喝	一个	百	每	中心	更多的	.

而且我的饮酒量比以前增加了百分之百。

[aɪ] [nuː] [ðæt] ['nʌθɪŋ] [meɪks] [fæt] [bʌt; bət] [fuːd] [ænd; ənd] [drɪŋk] .

I	knew	that	nothing	makes	fat	but	food	and	drink	.
我	知道	那	没有什么	制作	胖的	但	食物	和	喝	.

我知道除了食物和饮料之外，没有任何东西会使人发胖。

[aɪ] [nuː] [ɪk'ses] [ʌv; əv] [fuːd] [wɪl] [meɪk] ['eni] ['ænɪm(ə)l] [fæt]

I	knew	excess	of	food	will	make	any	animal	fat
我	知道	过量的	的	食物	将要	制作	任何	动物	胖的

我知道食物过量会导致任何动物脂肪堆积。

[ænd; ənd] [aɪ] [sɔː] [aɪ] [hæd; həd] [bɪn] ['iːtɪŋ] ['friːli] [ʌv; əv] [ðə; ði] [moʊst] ['fætnɪŋ] [kaɪndz] [ʌv; əv] [fuːd] .

and	I	saw	I	had	been	eating	freely	of	the	most	fattening	kinds	of	food	.
和	我	锯	我	有	到过	吃	自由	的	这	最多	增肥	种类	的	食物	.

我发现自己一直在肆无忌惮地吃最容易发胖的食物。

[aɪ] [nuː] [bɪr] [ænd; ənd] ['lɪkər] [wɜːr; wər] [meɪd] [ʌv; əv] [greɪn] ,

I	knew	beer	and	liquor	were	made	of	grain	,
我	知道	啤酒	和	酒	是	制成	的	粮食	,

我知道啤酒和烈酒是用谷物酿造的。

[ænd; ənd] [ðæt] [greɪn] [ɪz] [juːst] [tuː; tə] ['fæt(ə)n] [stiəz] [ænd; ənd] [kaʊz] [ænd; ənd] [pɪgz] .

and	that	grain	is	used	to	fatten	steers	and	cows	and	pigs	.
和	那	粮食	是	用过的	到	催肥	牛	和	牛	和	猪	.

这些谷物被用来给牛、小牛和猪喂肥。

[aɪ] [rɪ'fjuːzd] ['refjuːs] [tuː; tə] [ə'dɑːpt] [ə; eɪ] ['daɪət] [laɪk] ['eni] [ʌv; əv] [ðoʊz] [ʌn'pælətəb(ə)l] [wʌnz] [aɪ] [hæd; həd]

I	refused	to	adopt	a	diet	like	any	of	those	unpalatable	ones	I	had
我	拒绝	到	采纳	一个	饮食	喜欢	任何	的	那些	令人难以接受	一个	我	有

[ɪk'spɛrəməntəd] [wɪð; wɪθ] ,

experimented	with	,
实验	和	,

我拒绝采用任何我尝试过的、令人难以接受的饮食方法。

[bʌt; bət] [ðə; ði] ['rɛmədi] [wʌz; wəz] [æz; əz] [pleɪn] [æz; əz] [ðə; ði] [kɔːz] .

but	the	remedy	was	as	plain	as	the	cause	.
但	这	补救	曾是	作为	清楚的	作为	这	原因	.

但解决方法和原因一样简单明了。

[ˌaɪ 'tiː] [wʌz; wəz] ['sɪmp(ə)l] [ɪ'nʌf] [ɪf] [aɪ] [hæd; həd] [ðə; ði] [nɜːrv] [tuː; tə] [goʊ] [θruː] [wɪð; wɪθ] [ˌaɪ 'tiː] .

It	was	simple	enough	if	I	had	the	nerve	to	go	through	with	it	.
它	曾是	简单的	足够的	如果	我	有	这	神经	到	去	通过	和	它	.

如果我有勇气去做，那这件事其实很简单。

[ˌɪnəz'mʌtʃ] [æz; əz] [æn; ən] [ɪk'ses] [ʌv; əv] [fuːd] [ænd; ənd] [drɪŋk] [meɪk] [æn; ən] [ɪk'ses] [ʌv; əv] [fæt] ,

Inasmuch	as	an	excess	of	food	and	drink	make	an	excess	of	fat	,
因此	作为	一个	过量的	的	食物	和	喝	制作	一个	过量的	的	胖的	,

由于过量饮食会导致脂肪堆积，

[ˌaɪ 'tiː] ['fɑːloʊz] [ðæt] [ðə; ði] [rɪ'dʌkʃ(ə)n] [ɪn][ðə; ði] [ə'maʊnt] [ʌv; əv] [fuːd] [wɪl] [stɑːp] [ðæt] [fæt] - ['fɔːmiŋ]

it	follows	that	the	reduction	in	the	amount	of	food	will	stop	that	fat	-	forming
它	跟随	那	这	减少	在	这	数量	的	食物	将要	停止	那	胖的	-	成型

[ænd; ənd] [gɪv] [ðə; ði]['bɑːdi][ə; eɪ] [tʃæns] [tuː; tə][bɜːrn][ʌp][ðə; ði] [ɪk'ses] [fæt] [ɔːl'redi] [fɔːrmd] .

and	give	the	body	a	chance	to	burn	up	the	excess	fat	already	formed	.
和	给	这	身体	一个	机会	到	烧伤	向上	这	过量的	胖的	已经	形成	.

由此可见，减少食物摄入量将阻止脂肪的形成，并让身体有机会燃烧掉已经形成的过剩脂肪。

[ðæt] [wʌz; wəz][maɪ][kən'kluːʒ(ə)n] .

That	was	my	conclusion	.
那	曾是	我的	结论	.

这就是我的结论。

[maɪnd][juː; jʊ] , [aɪ] [riːtʃt] [ðæt] [kən'kluːʒ(ə)n] [bɪ'fɔːr] [aɪ] [meɪd] ['eni] [ʌv; əv][maɪ]['ɑːrgjuːmənts] ;

Mind	you	,	I	reached	that	conclusion	before	I	made	any	of	my	arguments	;
头脑	你	,	我	达到	那	结论	前	我	制成	任何	的	我的	论点	;

请注意，我在提出任何论点之前就已经得出这个结论了;

[bʌt; bət][aɪ] ['dɪdnt] [wɑːnt][tuː; tə][æd'mɪt][ˌaɪ 'tiː][æz; əz]['riːz(ə)nəb(ə)l][ɔːr]['lɑːdʒɪk(ə)l] ,

but	I	didn't	want	to	admit	it	as	reasonable	or	logical	,
但	我	没有	想	到	承认	它	作为	合理的	或者	逻辑	,

但我不想承认这是合理或合乎逻辑的。

[fɔːr; fər][aɪ] [heitid] [tuː; tə] [gɪv] [ʌp][ðə; ði] ['pleʒərz] [ʌv; əv][ðə; ði] ['teɪbl] [ænd; ənd][ðə; ði][ˌsoʊʃə'bɪləti] [ðæt]

for	I	hated	to	give	up	the	pleasures	of	the	table	and	the	sociability	that
为了	我	憎恨	到	给	向上	这	快乐	的	这	桌子	和	这	社交性	那

[keɪm] [wɪð; wɪθ][ðə; ði][sɔːrt][ʌv; əv] ['drɪŋkɪŋ] [aɪ][dɪd] .

came	with	the	sort	of	drinking	I	did	.
来了	和	这	种类	的	喝	我	做过	.

因为我舍不得放弃餐桌上的乐趣以及饮酒带来的社交乐趣。

[aɪ][wʌz; wəz] ['traɪɪŋ] [tuː; tə][faɪnd][ə; eɪ] [wei] [aʊt] [ðæt] [wʊd] [biː; bi] ['iːzi] [ænd; ənd]['kʌmftəbl; 'kʌmfərtəbl] .

I	was	trying	to	find	a	way	out	that	would	be	easy	and	comfortable	.
我	曾是	尝试	到	寻找	一个	方式	出去	那	会	是	简单的	和	舒服的	.

我当时想找一个轻松舒适的脱身之法。

[ænd; ənd][ɔːl][ðə; ði][taɪm][aɪ][wʌz; wəz] ['getɪŋ] ['fætə] !

And	all	the	time	I	was	getting	fatter	!
和	全部	这	时间	我	曾是	获得	更胖	!

而且我越来越胖了!

[ðə; ði] [skeɪlz] [toʊld][ˌem 'iː] [ðæt] .

The	scales	told	me	that	.
这	秤	讲述	我	那	.

体重秤上的数字告诉我这一点。

[ðɪs] ['bækɪŋ] [ænd; ənd] ['fɪlɪŋ] [ænd; ənd]['ɑːrgjumənt][wɪð; wɪθ][maɪ'self]['læstɪd][ɔːl] [θruː] ['dʒænjueri]

This	backing	and	filling	and	argument	with	myself	lasted	all	through	January
这	后盾	和	填充	和	争论	和	我	持续	全部	通过	一月

[ænd; ənd][pɑːrt][ʌv; əv] ['februeri] .

and	part	of	February	.
和	部分	的	二月	.

这种支持、填充和与我自己的争论持续了整个一月和二月的部分时间。

[ˌaɪ 'tiː] [tʊk] [ˌem 'iː][sɪks] [wiːks] [tuː; tə][get][maɪ'self]['ɪntuː][ðə; ði] [freɪm] [ʌv; əv][maɪnd] [wer] [aɪ] [əd'mɪtɪd]

It	took	me	six	weeks	to	get	myself	into	the	frame	of	mind	where	I	admitted
它	采取	我	六	周	到	得到	我	进入	这	框架	的	头脑	在哪里	我	承认

[ðə; ði] [truːθ] [ʌv; əv][maɪ][kən'kluːʒ(ə)n] .

the	truth	of	my	conclusion	.
这	真相	的	我的	结论	.

我花了六周时间才调整好心态，最终接受了我的结论是正确的。

[aɪ][wʌz; wəz][noʊ]['hɪroʊ] .
I **was** **no** **hero** **.**
我 曾是 不 英雄 .

我并非英雄。

[aɪ] ['dɪdnt] [wɑ:nt][tu:; tə][du:][ˌaɪ 'ti:] .
I **didn't** **want** **to** **do** **it** **.**
我 没有 想 到 做 它 .

我不想做这件事。

[aɪ] [lʌvd] [ˌaɪ 'ti:][ɔ:l] [tu:] [wel] .
I **loved** **it** **all** **too** **well** **.**
我 喜爱 它 全部 也 出色地 .

我太喜欢它了。

[aɪ][wʌz; wəz][æz; əz][ræŋk][ə; eɪ] ['kaʊərd] [ɪn][ðə; ði] [bɪ'gɪnɪŋ] [æz; əz][ju:; jʊ]['evər] [sɔ:] !
I **was** **as** **rank** **a** **coward** **in** **the** **beginning** **as** **you** **ever** **saw** **!**
我 曾是 作为 秩 一个 懦夫 在 这 开始 作为 你 曾经 锯 !

一开始我真是个十足的懦夫，你绝对没见过这么胆小的!

[ˌaɪ 'ti:] [ə'pɔ:ld] [ˌem 'i:][tu:; tə] [θɪŋk] [ʌv; əv] [ris'triktiŋ] [maɪ'self][ɪn] ['eni] [wei] ,
It **appalled** **me** **to** **think** **of** **restricting** **myself** **in** **any** **way** **,**
它 震惊 我 到 思考 的 限制 我 在 任何 方式 ,

想到要以任何方式限制自己，我就感到震惊。

[fɔ:r; fər][aɪ] [laɪkt] [ðə; ði] ['pleʒərz] [ðæt] [aɪ] [nu:] [aɪ][mʌst; məst][fɔ:r'goʊ] .
for **I** **liked** **the** **pleasures** **that** **I** **knew** **I** **must** **forego** **.**
为了 我 喜欢 这 快乐 那 我 知道 我 必须 放弃 .

因为我喜欢那些我知道必须放弃的快乐。

[haʊ'evər] ,
However **,**
然而 ,

然而，

[wen] [aɪ][gɑ:t][ʌp][tu:; tə] [tu:] ['hʌndrəd] [ænd; ənd] ['fɪfti] [paʊndz] [aɪ][sæt] [daʊn] [ænd; ənd][hæd; həd][ˌaɪ 'ti:]
when **I** **got** **up** **to** **two** **hundred** **and** **fifty** **pounds** **I** **sat** **down** **and** **had** **it**
什么时候 我 得到 向上 到 二 百 和 五十 磅 我 卫星 向下 和 有 它
[aʊt][wɪð; wɪθ][maɪ'self] .
out **with** **myself** **.**
出去 和 我 .

当我体重达到250磅时，我坐下来认真地和自己谈了谈。

" [hɪr] !
" Here !
" 这里 !

"这里!

" [aɪ] [sed] [tu:; tə][maɪ'self] .
" I said to myself .
" 我 说 到 我 .

我对自己说。

" [ju:; jʊ][bɪg] [stʌf] , [ju:; jʊ] [naʊ] [weɪ] [tu:] ['hʌndrəd] [ænd; ənd] ['fɪfti] [paʊndz] !
" You big stuff , you now weigh two hundred and fifty pounds !
" 你 大的 东西 , 你 现在 称重 二 百 和 五十 磅 !

"你这大块头，现在重达250磅了！"

[ɪn] [ə'nʌðər] [jɪr] [ɔ:r] [tu:] [ju:; jʊ] [wɪl] [weɪ] [tu:] ['hʌndrəd] [ænd; ənd]['sev(ə)nti] - [faɪv] [paʊndz] !
In another year or two you will weigh two hundred and seventy - five pounds !
在 其他 年 或者 二 你 将要 称重 二 百 和 七十 - 五 磅 !

再过一两年，你的体重就会达到275磅!

[juː; jʊ][ɑːr; ər] [ʌn'kʌmftəb(ə)l] [ænd; ənd] ['hevi] [ɑːn][jʊr; jər] [fiːt] , [ænd; ənd][juː; jʊ][ɑːr; ər] ['gaʊti]

You	are	uncomfortable	and	heavy	on	your	feet	,	and	you	are	gouty
你	是	不舒服	和	重的	在	你的	脚	,	和	你	是	痛风

[ænd; ənd] ['wiːzi] ;

and	wheezy	;
和	喘息	;

你感到双脚沉重不适，而且患有痛风和喘息；

[ænd; ənd] [its] [ə; eɪ] [sɪntʃ] [juːl] [daɪ][ɪn][ə; eɪ] [fjuː] ['jɪrz] [ɪf] [juː; jʊ] [kiːp] [ɑːn] [ðɪs] [weɪ] .

and	it's	a	cinch	you'll	die	in	a	few	years	if	you	keep	on	this	way	.
和	它是	一个	肚带	你会	死	在	一个	很少	年	如果	你	保持	在	这	方式	.

如果你继续这样下去，几年之内肯定会死。

[juː; jʊ] [noʊ] [ɔːl] [ðɪs] [fæt][ɪz] [kɔːzd] [baɪ][æn; ən] [ɪk'ses] [ʌv; əv] [fuːd] [ænd; ənd] [drɪŋk] ,

You	know	all	this	fat	is	caused	by	an	excess	of	food	and	drink	,
你	知道	全部	这	胖的	是	导致	经过	一个	过量的	的	食物	和	喝	,

你知道这些脂肪都是由于饮食过量造成的。

[ænd; ənd][juː; jʊ] [noʊ] [ˌaɪ 'tiː][kæn; kən][biː; bi]['teɪkən] [ɔːf] [baɪ][ə; eɪ] [rɪ'dʌkʃ(ə)n] [ɪn] [ðoʊz] - .

and	you	know	it	can	be	taken	off	by	a	reduction	in	those	fatmakers	.
和	你	知道	它	能	是	已采取	离开	经过	一个	减少	在	那些	-	.

你知道，减少脂肪生成就能解决这个问题。

[ɑːr; ər][juː; jʊ]['goʊɪŋ][tuː; tə] [stɪk] [raʊnd] [hɪr] [soʊ][fæt]

Are	you	going	to	stick	round	here	so	fat
是	你	去	到	戳	圆形的	这里	所以	胖的

你打算一直待在这儿吗，胖子？

[juː; jʊ][ɑːr; ər][ə; eɪ][dʒoʊk] , [ʌn'kʌmftəb(ə)l] , ['mɪzrəb(ə)l] [wen] [its] [hɑːt] ,

you	are	a	joke	,	uncomfortable	,	miserable	when	it's	hot	,
你	是	一个	开玩笑	,	不舒服	,	悲惨的	什么时候	它是	热的	,

你真是个笑话，浑身不自在，天气热的时候更是痛苦不堪。

[ɪn][jʊr; jər] [oʊn] [weɪ] [ænd; ənd][ɪn][ðə; ði] [weɪ] [ʌv; əv]['evribɑːdi; 'evribʌdi] [els] , [wen] ,

in	your	own	way	and	in	the	way	of	everybody	else	,	when	,
在	你的	自己的	方式	和	在	这	方式	的	大家	别的	,	什么时候	,

以你自己的方式，也以其他人的方式，当.....

[ɪf] [juːv] [gɑːt][ðə; ði] [wɪl] - ['paʊər] [ʌv; əv][ə; eɪ]['tʃɪkədiː; ˌtʃɪkə'diː] ,

if	you've	got	the	will	-	power	of	a	chickadee	,
如果	你已经	得到	这	将要	-	力量	的	一个	山雀	,

如果你只有山雀那样的意志力，

[juː; jʊ][kæn; kən][get] [bæk] [tuː; tə]['riːz(ə)nəb(ə)l] [prə'pɔːʃəns] [ænd; ənd] ['kʌmfərt] ['mɪrli] [baɪ] [dɪ'naɪɪŋ]

you	can	get	back	to	reasonable	proportions	and	comfort	merely	by	denying
你	能	得到	后退	到	合理的	比例	和	舒适	仅仅	经过	否认

[jɔːr'self] [θɪŋz] [juː; jʊ][duː][nɑːt] [niːd] ?

yourself	things	you	do	not	need	?
你自己	事物	你	做	不是	需要	?

你只需拒绝那些你不需要的东西，就能恢复到合理的身材比例和舒适状态吗?

" [ɔːl][ðə; ði][oʊld]['ɑːrgjuːmənts][əb'truːdɪd] .

"	All	the	old	arguments	obtruded	.
"	全部	这	老的	论点	突兀	.

"所有旧的论点都涌现出来。"

[siː] [wʌt] [aɪ][ʃʊd; ʃəd] [luːz] !

See	what	I	should	lose	!
看	什么	我	应该	失去	!

看看我将会失去什么！

[laɪf] [wʊd] [biː; bi][ə; eɪ] [dʌl] [ænd; ənd] ['drɪri] [ə'fer] — [ə; eɪ][dʌn] , ['dɪzməl][ˌprɑːpə'zɪʃ(ə)n] .

Life	would	be	a	dull	and	dreary	affair	—	a	dun	,	dismal	proposition	.
生活	会	是	一个	乏味的	和	凄凉	事务	—	一个	逼债	,	惨淡	主张	.

生活将变得枯燥乏味——一种黯淡无光、令人沮丧的局面。

[aɪ] [əd'mɪtɪd] [ðæt] .

I	admitted	that	.
我	承认	那	.

我承认了。

[ɑːn][ðə; ðɪ] ['ʌðər] [hænd] , [haʊ'evər] , [laɪf] [wʊd] [nɑːt][biː; bi][ə; eɪ] ['wiːzi] , ['sweti] , [tʃoʊkt] - [hɑːrt] , [ʌn'kʌmftəb(ə)l] [ˌprɑːpə'zɪʃ(ə)n] .

On	the	other	hand	,	however	,	life	would	not	be	a	wheezy	,	sweaty	,	choked	-	heart	,	uncomfortable	proposition	.
在	这	其他	手	,	然而	,	生活	会	不是	是	一个	喘息	,	汗流浃背	,	窒息	-	心	,	不舒服	主张	.

但另一方面，生活也不会变成一种喘息、汗流浃背、心如刀绞、令人不适的境地。

[aɪ]['faɪnəli][dɪ'saɪdɪd][aɪ] [wʊd] [goʊ][tuː; tə][ˌaɪ 'tiː] .

I	finally	decided	I	would	go	to	it	.
我	最后	决定	我	会	去	到	它	.

我最终决定去参加。

[ænd; ənd][aɪ][dɪd] .

And	I	did	.
和	我	做过	.

我做到了。

[maɪ] ['meθəd] [meɪ] [biː; bi] ['ʌtərli] [ˌʌnˌsaɪən'tɪfɪk] .

My	method	may	be	utterly	unscientific	.
我的	方法	可能	是	完全地	不科学的	.

我的方法可能完全不科学。

[aɪ] [sə'poʊz] [ˌaɪ 'tiː]['hæznt][ə; eɪ][ˌsaɪən'tɪfɪk][leg][tuː; tə][stænd][ɑːn] .

I	suppose	it	hasn't	a	scientific	leg	to	stand	on	.
我	认为	它	还没有	一个	科学	腿	到	站立	在	.

我想它缺乏科学依据。

[stɪl] , [ˌaɪ 'tiː][dɪd][ðə; ðɪ] ['bɪznəs] .

Still	,	it	did	the	business	.
仍然	,	它	做过	这	商业	.

不过，它确实完成了任务。

[ænd; ənd][aɪ][meɪn'teɪn] [ðæt] [rɪ'zʌlts] [ɑːr; ər] [wʌt] [wiː; wi][ɑːr; ər] ['lʊkɪŋ] [fɔːr; fər] .

And	I	maintain	that	results	are	what	we	are	looking	for	.
和	我	维持	那	结果	是	什么	我们	是	寻找	为了	.

我始终认为，我们追求的是结果。

[ðə; ðɪ][end] ['dʒʌstɪfaɪz] [ðə; ðɪ] [miːnz] .

The	end	justifies	the	means	.
这	结尾	证明其合理性	这	方法	.

为了达到目的可以不择手段。

[aɪ] ['dɪdnt] ['fɪgjər] [aʊt][ə; eɪ]['daɪət] .

I	didn't	figure	out	a	diet	.
我	没有	数字	出去	一个	饮食	.

我没找到合适的减肥方法。

[aɪ][hæd; həd][ə; eɪ]['dʌz(ə)n][ʌv; əv][ðem; ðəm][æt; ət][hoʊm] [ðæt] [hæd; həd][kɔːst][ˌem 'iː][ɔːl][ðə; ði] [wei]

I	had	a	dozen	of	them	at	home	that	had	cost	me	all	the	way
我	有	一个	打	的	他们	在	家	那	有	成本	我	全部	这	方式

[frʌm; frəm] [tuː] ['dɑːlɚz, 'dɔlɚz][tuː; tə] [tuː] ['hʌndrəd] [ænd; ənd] ['fɪfti] ['dɑːlɚz, 'dɔlɚz] [iːtʃ] .

from	two	dollars	to	two	hundred	and	fifty	dollars	each	.
从	二	美元	到	二	百	和	五十	美元	每个	.

我家里有十几只这样的狗，每只的价格从两美元到两百五十美元不等。

[aɪ] ['dɪdnt] [bai] [ə; eɪ] ['sɪstəm] [ʌv; əv]['eksərsaɪz] .

I	didn't	buy	a	system	of	exercise	.
我	没有	买	一个	系统	的	锻炼	.

我并没有购买任何健身器材。

[aɪ] [riːd] [noʊ] [bʊks] [ænd; ənd] [kən'sʌltid] [noʊ]['dɑːktɚz] .

I	read	no	books	and	consulted	no	doctors	.
我	读	不	图书	和	咨询	不	医生	.

我没看书，也没咨询医生。

[wʌt] [aɪ][dɪd][wʌz; wəz] [ðɪs] :

What	I	did	was	this	:
什么	我	做过	曾是	这	:

我的做法是这样的：

[aɪ][kʌt] [daʊn] [ðə; ði] [ə'maʊnt] [ʌv; əv] [fuːd] [aɪ] [eɪt] ['sɪksti][pər] [sent] [ænd; ənd][aɪ][kʌt] [aʊt]['ælkəhɔːl]

I	cut	down	the	amount	of	food	I	ate	sixty	per	cent	and	I	cut	out	alcohol
我	切	向下	这	数量	的	食物	我	吃	六十	每	中心	和	我	切	出去	酒精

[ˌɔːltə'geðər] !

altogether	!
共	!

我减少了百分之六十的食物摄入量，并且完全戒了酒！

[aɪ] ['kærid] [aʊt][maɪ]['ɑːrgjumənt][tuː; tə][ɪts]['lɑːdʒɪk(ə)l][kən'kluːʒ(ə)n][soʊ][fɑːr][æz; əz][ˌaɪ 'tiː] [kən'sɜːrnd]

I	carried	out	my	argument	to	its	logical	conclusion	so	far	as	it	concerned
我	携带	出去	我的	争论	到	它是	逻辑	结论	所以	远的	作为	它	担心的

[maɪ'self] .

myself	.
我	.

就我个人而言，我已将我的论证推向了合乎逻辑的结论。

[aɪ] ['dɪdnt] [gɪv] [ə; eɪ] [huːt] ['weðər] [ˌaɪ 'tiː] [wʊd] [help][ɔːr][hɜːrt][ɔːr][kən'sɜːrn]['eni] ['ʌðər] ['pɜːrs(ə)n][ɪn]

I	didn't	give	a	hoot	whether	it	would	help	or	hurt	or	concern	any	other	person	in
我	没有	给	一个	叱	无论	它	会	帮助	或者	伤害	或者	忧虑	任何	其他	人	在

[ðə; ði][wɜːrld] .

the	world	.
这	世界	.

我根本不在乎这会对世界上其他人有帮助、有伤害，还是会引起他们的担忧。

[ˌaɪ 'tiː][wʌz; wəz][maɪ]['bɑːdi][aɪ][wʌz; wəz] [ɛk'spɛrəˌmɛntɪŋ] [ɑːn] ,

It	was	my	body	I	was	experimenting	on	,
它	曾是	我的	身体	我	曾是	实验	在	,

我拿自己的身体做实验，

[ænd; ənd][aɪ][dɪd] [wʌt] [aɪ][dæd] - [bleɪmd] [pliːzd] [ænd; ənd] [æskt] [noʊ][əd'vaɪs] — [nɔːr] [tʊk] ['eni] .

and	I	did	what	I	dad	-	blamed	pleased	and	asked	no	advice	—	nor	took	any	.
和	我	做过	什么	我	爸爸	-	被指责	高兴	和	问	不	建议	—	也不	采取	任何	.

我照着父亲说的做了，觉得他很满意，没有征求任何意见，也没有接受任何建议。

[ɪn'sted] [ʌv; əv][ə; eɪ][hɑːt] - [bred] — [aɪ][hæv; həv][ðə; ði] ['gretɪst] [hɑːt] - [bred] ['ɑːrtɪst][ɪn][ðə; ði][wɜːrld]

Instead	of	a	hot	-	bread	—	I	have	the	greatest	hot	-	bread	artist	in	the	world
反而	的	一个	热的	-	面包	—	我	有	这	最	热的	-	面包	艺术家	在	这	世界

[æt; ət][maɪ] [haʊs] ,

at	my	house	,
在	我的	房子	,

与其自己做热面包——我家有世界上最棒的热面包师傅——

[bɑːr] [nʌn] ! — ['wɑːfl] , ['sɔːsɪdʒ] , ['kɪdnɪ] - [stuː] , [læm] - [tʃɑːp] , [fraɪd] - [eg] [ænd; ənd][soʊ] [fɔːrθ]

bar	none	!	—	waffle	,	sausage	,	kidney	-	stew	,	lamb	-	chop	,	fried	-	egg	and	so	forth
酒吧	没有任何	!	—	胡扯	,	香肠	,	肾	-	炖	,	羊肉	-	劈	,	油煎	-	蛋	和	所以	前进

[sɔːrt][ʌv; əv] ['brekfəst] ,

sort	of	breakfast	,
种类	的	早餐	,

绝对没有！——华夫饼、香肠、炖腰子、羊排、煎蛋等等这类早餐，

[aɪ][kʌt] [ðæt] [miːl] [daʊn] [tuː; tə][sʌm; səm][fruːt] , [ə; eɪ]['kʌp(ə)l][ʌv; əv] ['piːsɪz] [ʌv; əv][draɪ] ,

I	cut	that	meal	down	to	some	fruit	,	a	couple	of	pieces	of	dry	,
我	切	那	一顿饭	向下	到	一些	水果	,	一个	夫妻	的	件	的	干燥	,

我把那顿饭减成了一些水果，几块干面包，

[hɑːrd][toʊst] , [tuː] [bɔɪld] [egz] [ænd; ənd] ['kɔːfi] .

hard	toast	,	two	boiled	eggs	and	coffee	.
难的	吐司	,	二	煮沸	鸡蛋	和	咖啡	.

烤面包片、两个煮鸡蛋和咖啡。

[aɪ][kʌt] [aʊt][ðə; ði] ['lʌntʃən] [ˌɔːltə'geðər] .

I	cut	out	the	luncheon	altogether	.
我	切	出去	这	午餐	共	.

我完全取消了午餐。

[noʊ] [mɔːr] ['lʌntʃən] [fɔːr; fər][ˌem 'iː] !

No	more	luncheon	for	me	!
不	更多的	午餐	为了	我	!

我再也不吃午饭了！

[aɪ][kʌt] [daʊn] [maɪ] ['dɪnəz] [tuː; tə][ə'baʊt]['fɔːrti][pər] [sent][ʌv; əv] [wʌt] [aɪ][hæd; həd] [bɪn] ['iːtɪŋ] .

I	cut	down	my	dinners	to	about	forty	per	cent	of	what	I	had	been	eating	.
我	切	向下	我的	晚餐	到	关于	四十	每	中心	的	什么	我	有	到过	吃	.

我把晚餐的量减少到以前的百分之四十左右。

[aɪ] [dɪ'mɪnɪʃt] [ðə; ði]['kwɑːntəti] , [bʌt; bət][nɑːt][ðə; ði][və'raɪəti] .

I	diminished	the	quantity	,	but	not	the	variety	.
我	减少	这	数量	,	但	不是	这	种类	.

我减少了数量，但没有减少种类。

[aɪ] [eɪt] ['evriθɪŋ] [ðæt] [keɪm] [ə'lɔːŋ] , [bʌt; bət][aɪ] ['dɪdnt] [iːt] [soʊ] [mʌtʃ] [ɔːr][hæf][soʊ] [mʌtʃ] .

I	ate	everything	that	came	along	,	but	I	didn't	eat	so	much	or	half	so	much	.
我	吃	一切	那	来了	沿着	,	但	我	没有	吃	所以	很多	或者	一半	所以	很多	.

我把所有能吃的东西都吃了，但我吃的量并没有那么多，或者说只有原来的一半。

[ɪn'sted] [ʌv; əv] [tuː] ['slaɪsɪz][ʌv; əv][roʊst] [biːf] , [fɔːr; fər][ɪg'zæmp(ə)l] , [aɪ] [eɪt] ['oʊnli][wʌn] [smɔːl] [slaɪs] .

Instead	of	two	slices	of	roast	beef	,	for	example	,	I	ate	only	one	small	slice	.
反而	的	二	切片	的	烤	牛肉	,	为了	例子	,	我	吃	仅有的	一	小的	片	.

例如，我没有吃两片烤牛肉，而是只吃了一小片。

[ɪn'sted] [ʌv; əv] [tuː] [beɪkt] [ɔːr] [braʊn] [pə'tetoz] , [aɪ] [eɪt] ['oʊnli][hæf][ʌv; əv][wʌn] .

Instead	of	two	baked	or	browned	potatoes	,	I	ate	only	half	of	one	.
反而	的	二	烘焙	或者	棕色	土豆	,	我	吃	仅有的	一半	的	一	.

我没有吃两个烤土豆或烤焦的土豆，而是只吃了半个。

[ɪn'sted] [ʌv; əv] [θriː] [ɔːr] [fɔːr] ['slaɪsɪz][ʌv; əv] [bred] , [aɪ] [eɪt] ['oʊnli][wʌn] .

Instead	**of**	**three**	**or**	**four**	**slices**	**of**	**bread**	**,**	**I**	**ate**	**only**	**one**	**.**
反而	的	三	或者	四	切片	的	面包	,	我	吃	仅有的	一	.

我只吃了一片面包，而不是三四片。

[aɪ] ['dɪdnt] [dɪ'praɪv] [maɪ'self][ʌv; əv][ə; eɪ]['sɪŋg(ə)l] [θɪŋ] [aɪ] [laɪkt] , [bʌt; bət][aɪ][kʌt][ðə; ði]['kwɑːntəti] [ə'weɪ]

I	**didn't**	**deprive**	**myself**	**of**	**a**	**single**	**thing**	**I**	**liked**	**,**	**but**	**I**	**cut**	**the**	**quantity**	**away**
我	没有	剥夺	我	的	一个	单身的	事物	我	喜欢	,	但	我	切	这	数量	离开

[daʊn] .

down	**.**
向下	.

我没有剥夺自己任何喜欢的东西，只是减少了摄入量。

[ænd; ənd][aɪ][kwɪt] ['drɪŋkɪŋ] ['ælkəhɔːl] [ˌæbsə'luːtli] .

And	**I**	**quit**	**drinking**	**alcohol**	**absolutely**	**.**
和	我	辞职	喝	酒精	绝对地	.

我彻底戒酒了。

[wʌt] ['hæpənd] ?

What	**happened**	**?**
什么	发生	?

发生了什么?

[ðɪs] [ɪz] [wʌt] ['hæpənd] :

This	**is**	**what**	**happened**	**:**
这	是	什么	发生	:

事情经过是这样的:

['iːtɪŋ] [fuːd] [ɪz][dʒʌst][æz; əz] [mʌtʃ] [ə; eɪ]['hæbɪt][æz; əz] ['briːðɪŋ] [ɔːr]['eni] ['ʌðər] ['fɪzɪk(ə)l] ['fʌŋkʃ(ə)n] .

Eating	**food**	**is**	**just**	**as**	**much**	**a**	**habit**	**as**	**breathing**	**or**	**any**	**other**	**physical**	**function**	**.**
吃	食物	是	只是	作为	很多	一个	习惯	作为	呼吸	或者	任何	其他	身体的	功能	.

吃饭和呼吸、以及其他任何生理功能一样，都是一种习惯。

[aɪ][hæd; həd][gɑːt][maɪ'self]['ɪntuː][ðə; ði]['hæbɪt][ʌv; əv] ['iːtɪŋ] [lɑːrdʒ] ['kwɑːntətiz] [ʌv; əv] [fuːd] .

I	**had**	**got**	**myself**	**into**	**the**	**habit**	**of**	**eating**	**large**	**quantities**	**of**	**food**	**.**
我	有	得到	我	进入	这	习惯	的	吃	大的	数量	的	食物	.

我养成了大量进食的习惯。

['ɔːlsoʊ] , [aɪ][hæd; həd] [ə'kʌstəmd] [maɪ] ['sɪstəm] [tuː; tə]['sɜːrt(ə)n] [ə'maʊnts] [ʌv; əv]['ælkəhɔːl] .

Also	**,**	**I**	**had**	**accustomed**	**my**	**system**	**to**	**certain**	**amounts**	**of**	**alcohol**	**.**
还	,	我	有	习惯	我的	系统	到	肯定	金额	的	酒精	.

此外，我的身体已经适应了一定量的酒精。

[aɪ][wʌz; wəz]['ɔːrgənaɪzd][ɑːn] [ðæt] ['beɪsɪs] — ['fætli][ænd; ənd] [f'læbɪli] ['ɔːrgənaɪzd] , [tuː; tə][biː; bi] [ʃʊr] ,

I	**was**	**organized**	**on**	**that**	**basis**	**—**	**fatly**	**and**	**flabbily**	**organized**	**,**	**to**	**be**	**sure**	**,**
我	曾是	组织	在	那	基础	—	肥胖的	和	软弱无力	组织	,	到	是	当然	,

[bʌt; bət]['ɔːrgənaɪzd][dʒʌst][ðə; ði] [seɪm] .

but	**organized**	**just**	**the**	**same**	**.**
但	组织	只是	这	相同的	.

我的组织方式就是以此为基础——当然，是臃肿松散的组织方式，但确实是有组织的。

[naʊ] , [ðen] ,

Now	**,**	**then**	**,**
现在	,	然后	,

那么，

[wen] [aɪ][ˌɑːrbɪ'trerəli][kʌt] [daʊn] [ðə; ði][ə'maʊnt][ʌv; əv] [fuːd] [ænd; ənd][drɪŋk][fɔːr; fər] [wɪtʃ] [maɪ]

when	I	arbitrarily	cut	down	the	amount	of	food	and	drink	for	which	my
什么时候	我	任意地	切	向下	这	数量	的	食物	和	喝	为了	哪个	我的

['sɪstəm] [wʌz; wəz]['ɔːrgənaɪzd] [ðæt] [ɪn'taɪər] ['sɪstəm] [roʊz] [ʌp][ɪn] ['æktɪv] [rɪ'voʊlt][ænd; ənd] [jeld] [fɔːr; fər]

system	was	organized	that	entire	system	rose	up	in	active	revolt	and	yelled	for
系统	曾是	组织	那	全部的	系统	玫瑰	向上	在	积极的	反叛	和	大喊	为了

[wʌt] [ˌaɪ 'tiː][hæd; həd] [bɪn] [ə'kʌstəmd] [tuː; tə][get] .

what	it	had	been	accustomed	to	get	.
什么	它	有	到过	习惯	到	得到	.

当我随意减少我的身体系统所安排的食物和饮料的数量时，整个系统都奋起反抗，大声要求恢复它过去习惯得到的东西。

[ðer; ðər] ['wɔznt] [ə; eɪ] ['mɪnɪt] [fɔːr; fər] [mɔːr] [ðæn; ðən] [θriː] [mʌnθs] [wen] [aɪ] ['wɔznt] ['hʌŋgri] ,

There	wasn't	a	minute	for	more	than	three	months	when	I	wasn't	hungry	,
那里	不是	一个	分钟	为了	更多的	比	三	几个月	什么时候	我	不是	饥饿的	,

['æktʃuəli] ['hʌŋgri] [fɔːr; fər] [fuːd] ;

actually	hungry	for	food	;
实际上	饥饿的	为了	食物	;

三个多月的时间里，我每时每刻都感到饥饿，真的非常渴望食物；

[wen] [ðə; ði] [saɪt] [ʌv; əv] [fuːd] [dɪd][nɑːt] [ɪk'saɪt] [ˌem 'iː][ænd; ənd] [wen] [aɪ][dɪd][nɑːt][hæv; həv][ə; eɪ]

when	the	sight	of	food	did	not	excite	me	and	when	I	did	not	have	a
什么时候	这	视线	的	食物	做过	不是	激发	我	和	什么时候	我	做过	不是	有	一个

['fɪzɪk(ə)l] ['lɔːŋɪŋ] [ænd; ənd] ['æpɪtaɪt] [fɔːr; fər] [fuːd] ;

physical	longing	and	appetite	for	food	;
身体的	渴望	和	食欲	为了	食物	;

当我看到食物时，我并不感到兴奋；当我没有对食物的生理渴望和食欲时；

[wen] [maɪ] ['stʌmək] [dɪd][nɑːt] [siːm] [tuː; tə][dɪ'mænd][ˌaɪ 'tiː][ænd; ənd][maɪ] ['pælət] [haʊl] [fɔːr; fər][ˌaɪ 'tiː] .

when	my	stomach	did	not	seem	to	demand	it	and	my	palate	howl	for	it	.
什么时候	我的	胃	做过	不是	似乎	到	要求	它	和	我的	味蕾	嗥	为了	它	.

当我的胃似乎并不渴望它，而我的味蕾却在呐喊时。

[ˌaɪ 'tiː][wʌz; wəz] ['dɪfrənt] [wɪð; wɪθ][ðə; ði] ['drɪŋkɪŋ] .

It	was	different	with	the	drinking	.
它	曾是	不同的	和	这	喝	.

但喝酒的情况就不同了。

[aɪ][gɑːt]['oʊvər] [ðæt] [dɪ'zaɪər] ['ræðər] ['prɑːmptli] , [bʌt; bət][wɪð; wɪθ][ə; eɪ] ['strʌg(ə)l] , [æt; ət] [ðæt] ;

I	got	over	that	desire	rather	promptly	,	but	with	a	struggle	,	at	that	;
我	得到	超过	那	欲望	相当	及时	,	但	和	一个	斗争	,	在	那	;

我很快就克服了那种欲望，但过程很艰难；

[bʌt; bət][ðə; ði] [fuːd] - [jɜːrn] [wʌz; wəz][ðer; ðər][fɔːr; fər] [wiːks] [ænd; ənd] [wiːks] , [ænd; ənd][ˌaɪ 'tiː]

but	the	food	-	yearn	was	there	for	weeks	and	weeks	,	and	it
但	这	食物	-	向往	曾是	那里	为了	周	和	周	,	和	它

[wʌz; wəz][ə; eɪ] [faɪt] — [ə; eɪ] ['bɪtər] , ['bɪtər] [faɪt] !

was	a	fight	—	a	bitter	,	bitter	fight	!
曾是	一个	斗争	—	一个	苦的	,	苦的	斗争	!

但这种对食物的渴望持续了数周之久，这是一场斗争——一场苦不堪言的斗争！

[wen] [aɪ] [went] [tuː; tə][ðə; ði] ['teɪbl] [ænd; ənd] [sɔː] [ðə; ði] [gʊd] [θɪŋz] [ɑːn][ˌaɪ 'tiː] ,

When	I	went	to	the	table	and	saw	the	good	things	on	it	,
什么时候	我	去	到	这	桌子	和	锯	这	好的	事物	在	它	,

当我走到桌边，看到桌上的美食时，

[ænd; ənd] [nuː] [aɪ] [ɪn'tendɪd] ['oʊnli][tuː; tə] [iːt] [smɔːl] ['pɔːʃənz] [ʌv; əv][ðem; ðəm] ,

and	knew	I	intended	only	to	eat	small	portions	of	them	,
和	知道	我	故意的	仅有的	到	吃	小的	部分	的	他们	,

而且他知道我只想吃少量。

[ɪ'speʃəli] [ʌv; əv][maɪ] ['feɪvərɪt] [dɪ'zɜ:rts] [ænd; ənd][maɪ] [bɪ'lʌvɪd] [hɑ:t] - [bred] ,

especially	of	my	favorite	desserts	and	my	beloved	hot	-	bread	,
尤其	的	我的	最喜欢的	甜点	和	我的	心爱	热的	-	面包	,

尤其是我最爱的甜点和我心爱的热面包，

[aɪ] ['sɪmpli] [hæd; həd][tu:; tə][grɪp][ðə; ði][saɪdz][ʌv; əv][maɪ] [tʃer] [ænd; ənd][ju:z][ɔ:l][ðə; ði] [wɪl] - ['paʊər] [aɪ]

I	simply	had	to	grip	the	sides	of	my	chair	and	use	all	the	will	-	power	I
我	简单地	有	到	紧握	这	侧面	的	我的	椅子	和	使用	全部	这	将要	-	力量	我

[hæd; həd][tu:; tə] [ki:p] [frʌm; frəm] [ri:tʃɪŋ] [aʊt][ænd; ənd] [græbiŋ] ['sʌmθɪŋ] [ænd; ənd] ['stʌfɪŋ]

had	to	keep	from	reaching	out	and	grabbing	something	and	stuffing
有	到	保持	从	到达	出去	和	抓取	某物	和	馅

[ˌaɪ 'ti:]['ɪntu:][maɪ] [maʊθ] !

it	into	my	mouth	!
它	进入	我的	嘴	!

我只能紧紧抓住椅子的两侧，用尽全力克制自己，才没有伸手去抓什么东西塞进嘴里!

[maɪ] [frendz] [ju:st] [tu:; tə] [θɪŋk] [ˌaɪ 'ti:][wʌz; wəz][ɔ:l][ə; eɪ][dʒoʊk] .

My	friends	used	to	think	it	was	all	a	joke	.
我的	朋友们	用过的	到	思考	它	曾是	全部	一个	开玩笑	.

我的朋友们以前都以为这一切都是个玩笑。

[ˌaɪ 'ti:][wʌz; wəz]['fɑ:rðər][frʌm; frəm]['bi:ɪŋ] [ə; eɪ][dʒoʊk][ðæn; ðən] ['eniθɪŋ] [ju:; jʊ]['evər] [hɜ:rd] [ə'baʊt] .

It	was	farther	from	being	a	joke	than	anything	you	ever	heard	about	.
它	曾是	更远	从	存在	一个	开玩笑	比	任何事物	你	曾经	听到	关于	.

这比你听说过的任何事都更不像是个笑话。

[ˌaɪ 'ti:][wʌz; wəz][ə; eɪ]['trædʒədi] — [ə; eɪ][grɪm] , [rɪ'lentləs] ['trædʒədi] !

It	was	a	tragedy	—	a	grim	,	relentless	tragedy	!
它	曾是	一个	悲剧	—	一个	严峻	,	狠	悲剧	!

这是一场悲剧——一场残酷无情的悲剧!

[ˌaɪ 'ti:][wʌz; wəz][ə'kju:t] ['fɪzɪk(ə)l] ['sʌfərɪŋ] .

It	was	acute	physical	suffering	.
它	曾是	急性	身体的	痛苦	.

这是剧烈的身体痛苦。

[maɪ]['bɑ:di][kraɪd] [aʊt][fɔ:r; fər][ðæt] [seɪm] [ə'maʊnt] [ʌv; əv] [fu:d] [aɪ][hæd; həd] [bɪn] ['gɪvɪŋ] [ˌaɪ 'ti:][ɔ:l]

My	body	cried	out	for	that	same	amount	of	food	I	had	been	giving	it	all
我的	身体	哭	出去	为了	那	相同的	数量	的	食物	我	有	到过	给予	它	全部

[ðoʊz] ['jɪrz] .

those	years	.
那些	年	.

我的身体渴望得到我多年来一直给予它的同样多的食物。

[aɪ]['wɑ:ntɪd][tu:; tə] [gɪv] [ˌaɪ 'ti:] [ðæt] [seɪm] [ə'maʊnt] .

I	wanted	to	give	it	that	same	amount	.
我	通缉	到	给	它	那	相同的	数量	.

我想给它同样的数额。

[aɪ][hæv; həv][hæd; həd][tu:; tə] [li:v] [ðə; ði]['teɪbl] [taɪm][ænd; ənd][taɪm] [ə'gen] [tu:; tə][get][hoʊld][ʌv; əv]

I	have	had	to	leave	the	table	time	and	time	again	to	get	hold	of
我	有	有	到	离开	这	桌子	时间	和	时间	再次	到	得到	抓住	的

[maɪ'self][ænd; ənd][goʊ] [bæk] [tu:; tə][ðə; ði]['smɔ:lər] ['pɔ:ʃənz] [aɪ][hæd; həd] [ə'lɔtid] [tu:; tə][maɪ'self] .

myself	and	go	back	to	the	smaller	portions	I	had	allotted	to	myself	.
我	和	去	后退	到	这	较小的	部分	我	有	分配	到	我	.

我不得不一次又一次地离开餐桌，让自己冷静下来，然后回到我给自己分配的小份食物中去吃。

[aɪ] [laɪkt] [tu:; tə] [i:t] , [ju:; jʊ] [noʊ] .

I	liked	to	eat	,	you	know	.
我	喜欢	到	吃	,	你	知道	.

你知道，我喜欢吃东西。

['nʌθɪŋ] [mʌtʃ] ['hæpənd] [fɔːr; fər][ə; eɪ][fjuː] [wiːks] , [ðoʊ] [ðə; ðiː]['weɪstbænd][ʌv; əv][maɪ] ['traʊzərz]

Nothing	**much**	**happened**	**for**	**a**	**few**	**weeks**	**,**	**though**	**the**	**waistband**	**of**	**my**	**trousers**
没有什么	很多	发生	为了	一个	很少	周	,	尽管	这	腰带	的	我的	裤子

[gruː] [luːsər] .

grew	**looser**	**.**
生长	松散	.

接下来的几周里，并没有发生什么大事，只是我的裤腰带渐渐松了。

[ðen] [ə; eɪ][lɑːt][ʌv; əv] [ɪk'ses] ['bægɪdʒ] [siːmd] [tuː; tə][drɑːp] [ə'weɪ] [ɔːl][æt; ət][wʌns] .

Then	**a**	**lot**	**of**	**excess**	**baggage**	**seemed**	**to**	**drop**	**away**	**all**	**at**	**once**	**.**
然后	一个	很多	的	过量的	行李	似乎	到	降低	离开	全部	在	一次	.

然后，很多多余的负担似乎一下子全部卸了下来。

[aɪ] [weɪd] [maɪ'self][ænd; ənd] [faʊnd] [aɪ][hæd; həd]['teɪkən] [ɔːf] ['twentɪ] - [faɪv] [paʊndz] .

I	**weighed**	**myself**	**and**	**found**	**I**	**had**	**taken**	**off**	**twenty**	**-**	**five**	**pounds**	**.**
我	称重	我	和	成立	我	有	已采取	离开	二十	-	五	磅	.

我称了一下体重，发现自己减掉了25磅。

[frendz] [toʊld][ˌem 'iː][tuː; tə][kwɪt] — [ðæt] [aɪ][ʃʊd; ʃəd][ˌoʊvər'duː][ˌaɪ 'tiː] .

Friends	**told**	**me**	**to**	**quit**	**—**	**that**	**I**	**should**	**overdo**	**it**	**.**
朋友们	讲述	我	到	辞职	—	那	我	应该	过度	它	.

朋友们劝我放弃——说我应该过度劳累。

[aɪ] [læft] [æt; ət][ðem; ðəm] .

I	**laughed**	**at**	**them**	**.**
我	笑了	在	他们	.

我嘲笑他们。

[aɪ] [nuː] [aɪ][wʌz; wəz] [stɪl] ['twentɪ] - [faɪv] [paʊndz] [tuː] ['hevɪ]

I	**knew**	**I**	**was**	**still**	**twenty**	**-**	**five**	**pounds**	**too**	**heavy**
我	知道	我	曾是	仍然	二十	-	五	磅	也	重的

我知道我还是超重了25磅。

[ænd; ənd][aɪ][wʌz; wəz][dʒʌst] ['getɪŋ] ['ɪntuː][maɪ] [straɪd] .

and	**I**	**was**	**just**	**getting**	**into**	**my**	**stride**	**.**
和	我	曾是	只是	获得	进入	我的	步幅	.

我当时正渐入佳境。

[ˌaɪ 'tiː][ɪz][streɪndʒ] [haʊ] [men] , [ænd; ənd] [ɪ'speʃəli] [fæt][men] , [huː] ['hævnt] [ðə; ðiː] [nɜːrv] [tuː; tə]

It	**is**	**strange**	**how**	**men**	**,**	**and**	**especially**	**fat**	**men**	**,**	**who**	**haven't**	**the**	**nerve**	**to**
它	是	奇怪的	如何	男人	,	和	尤其	胖的	男人	,	WHO	还没有	这	神经	到

[rɪ'duːs] [ðəm'selvz] ,

reduce	**themselves**	**,**
减少	他们自己	,

奇怪的是，有些男人，尤其是胖男人，没有勇气减肥。

[θɪŋk] [ə; eɪ][mæn][mʌst; məst][biː; bi] [sɪk] [ɪf] [hiː; hi] [teɪks] [ɔːf] [fleʃ] .

think	**a**	**man**	**must**	**be**	**sick**	**if**	**he**	**takes**	**off**	**flesh**	**.**
思考	一个	男人	必须	是	生病的	如果	他	需要	离开	肉	.

认为一个人如果剥皮，那他一定是病了。

[aɪ] [nuː] [aɪ] ['wɔznt] [sɪk] .

I	**knew**	**I**	**wasn't**	**sick**	**.**
我	知道	我	不是	生病的	.

我知道我没生病。

[ɪn'diːd] , [aɪ][wʌz; wəz][dʒʌst] [bɪ'gɪnɪŋ] [tuː; tə][get] [wel] .

Indeed	**,**	**I**	**was**	**just**	**beginning**	**to**	**get**	**well**	**.**
的确	,	我	曾是	只是	开始	到	得到	出色地	.

事实上，我的身体才刚刚开始好转。

[baɪ][ðə; ði][end][ʌv; əv] [θriː] [mʌnθs] [aɪ][hæd; həd]['teɪkən][ɔːf] ['θɜːrti] - [faɪv] [paʊndz] .

By	the	end	of	three	months	I	had	taken	off	thirty	-	five	pounds	.
经过	这	结尾	的	三	几个月	我	有	已采取	离开	三十	-	五	磅	.

三个月后，我减掉了35磅。

[ˌaɪ 'tiː][wʌz; wəz] ['kʌmɪŋ] [ɔːf] [wel] , [tuː] .

It	was	coming	off	well	,	too	.
它	曾是	未来	离开	出色地	,	也	.

进展也很顺利。

[maɪ] [feɪs] ['wɔznt] ['hægərd] [ɔːr] ['rɪŋk(ə)ld] .

My	face	wasn't	haggard	or	wrinkled	.
我的	脸	不是	枯槁	或者	皱	.

我的脸并不憔悴，也没有皱纹。

[aɪ] [lʊkt] [fɪt] .

I	looked	fit	.
我	看起来	合身	.

我看起来很健康。

[maɪ] [aɪ] [wʌz; wəz] [klɪr] [ænd; ənd][maɪ]['dʌb(ə)l] [tʃɪn] [hæd; həd] ['dɪsə'pɪrd] .

My	eye	was	clear	and	my	double	chin	had	disappeared	.
我的	眼睛	曾是	清除	和	我的	双倍的	下巴	有	消失	.

我的眼睛变得清澈明亮，双下巴也消失了。

['ɔːlsoʊ] , [aɪ][hæd; həd] ['kɔŋkəd] [maɪ] [faɪt] [wɪð; wɪθ][maɪ] ['æpɪtaɪt] .

Also	,	I	had	conquered	my	fight	with	my	appetite	.
还	,	我	有	征服	我的	斗争	和	我的	食欲	.

此外，我已经战胜了食欲。

[aɪ][hæd; həd] [wʌn] [aʊt] .

I	had	won	out	.
我	有	韩元	出去	.

我赢了。

[aɪ][wʌz; wəz]['sætɪsfaɪd][wɪð; wɪθ][ðə; ði]['smɔːlər] ['kwɑːntətiz] [ʌv; əv] [fuːd] [ænd; ənd][aɪ][felt] ['betər] [ðæn; ðən]

I	was	satisfied	with	the	smaller	quantities	of	food	and	I	felt	better	than
我	曾是	使满意	和	这	较小的	数量	的	食物	和	我	毛毡	更好的	比

[aɪ][hæd; həd][ɪn] ['twenti] ['jɪrz] — [strɔːŋgər] ,

I	had	in	twenty	years	—	stronger	,
我	有	在	二十	年	—	更强	,

我对较少的食物量感到满意，而且感觉比过去二十年都好——更强壮了。

['fɪtər] — [ænd; ənd][wʌz; wəz] ['betər] , ['mentəli] [ænd; ənd] ['fɪzɪkli] .

fitter	—	and	was	better	,	mentally	and	physically	.
钳工	—	和	曾是	更好的	,	精神上	和	身体	.

身体更健康——精神和身体状况都更好。

['æftər] [ðæt] [ˌaɪ 'tiː][wʌz; wəz][ə; eɪ] [sɪntʃ] .

After	that	it	was	a	cinch	.
后	那	它	曾是	一个	肚带	.

之后就轻而易举了。

[aɪ] [kept] [ə'lɔːŋ] , ['iːtɪŋ] ['evriθɪŋ] [ɑːn][ðə; ði] [bɪl] - [ʌv; əv] - [fer] , [bʌt; bət][ɪn] [smɔːl] ['kwɑːntətiz] .

I	kept	along	,	eating	everything	on	the	bill	-	of	-	fare	,	but	in	small	quantities	.
我	保留	沿着	,	吃	一切	在	这	账单	-	的	-	票价	,	但	在	小的	数量	.

我继续吃，把菜单上的所有东西都吃了一遍，但每样都只吃一点点。

[aɪ] ['dɪdnt] ['veri] [maɪ]['daɪət][ə; eɪ][bɪt] , [ɪk'sept] [fɔːr; fər][ðə; ði] [egz] [æt; ət] ['brekfəst] .

I	didn't	vary	my	diet	a	bit	,	except	for	the	eggs	at	breakfast	.
我	没有	各不相同	我的	饮食	一个	少量	,	除了	为了	这	鸡蛋	在	早餐	.

除了早餐吃鸡蛋之外，我的饮食习惯几乎没有任何变化。

[ɪf] [aɪ] ['wɑːntɪd] [paɪ] [aɪ] [eɪt] [ə; eɪ] [smɔːl] [piːs] .

If	I	wanted	pie	I	ate	a	small	piece	.
如果	我	通缉	馅饼	我	吃	一个	小的	片	.

如果我想吃派，我就吃一小块。

[ɪf] [aɪ] ['wɑːntɪd] [aɪs] [kriːm] [aɪ] [eɪt] [ə; eɪ] [smɔːl] [dɪʃ] .

If	I	wanted	ice	cream	I	ate	a	small	dish	.
如果	我	通缉	冰	奶油	我	吃	一个	小的	盘子	.

如果我想吃冰淇淋，我就吃一小碟。

[ɪf] [aɪ] ['wɑːntɪd] ['pʊdɪŋ] [aɪ] [eɪt] [sʌm; səm] [ʌv; əv] [ðæt] .

If	I	wanted	pudding	I	ate	some	of	that	.
如果	我	通缉	布丁	我	吃	一些	的	那	.

如果我想吃布丁，我就吃一些。

[aɪ] [eɪt] [fæt] [miːt] [ænd; ənd] [liːn] [miːt] [ænd; ənd] [spə'geti] ,

I	ate	fat	meat	and	lean	meat	and	spaghetti	,
我	吃	胖的	肉	和	倾斜	肉	和	意大利细面条	,

我吃了肥肉、瘦肉和意大利面。

[ænd; ənd] ['evriθɪŋ] [els] [ˌɪntə'dɪktid] [baɪ] [ðə; ði] [rɪ'dʌkʃ(ə)n] — ['oʊnli] [ɪn] [smɔːl] ['kwɑːntətiz] !

and	everything	else	interdicted	by	the	reduction	dietists	—	only	in	small	quantities	!
和	一切	别的	被禁止	经过	这	减少	营养师	—	仅有的	在	小的	数量	!

以及其他所有节食者禁止食用的食物——只能少量食用！

©叶兴阳双语音标有声读物.本网站点所有英文书籍内容均来自公共领域资源。

经叶兴阳老师独家注音、翻译与重新排版，享有完整版权。未经授权禁止转载或商用。

瘦身的乐趣：如何快乐(The Fun of Getting Thin How to Be Happy and)

[ænd; ənd][aɪ][kept][ɑːn] ['getɪŋ] ['smɔːlər][ænd; ənd]['smɔːlər] .

And	I	kept	on	getting	smaller	and	smaller	.
和	我	保留	在	获得	较小的	和	较小的	.

我变得越来越小。

[ðə; ðiː][fæt] [keɪm] [ɔːf][frʌm; frəm] ['evriwer] .

The	fat	came	off	from	everywhere	.
这	胖的	来了	离开	从	到处	.

脂肪从全身各处都脱落了。

[aɪ][hæd; həd] [bɪn] [ɪn'keɪst] [wɪð; wɪθ][ˌaɪ 'tiː] [ə'pærəntli] .

I	had	been	incased	with	it	apparently	.
我	有	到过	封装	和	它	显然	.

我显然被它包裹住了。

[maɪ][weɪst] [dɪ'kriːst] ['sev(ə)n] [ɪntʃɪz] .

My	waist	decreased	seven	inches	.
我的	腰部	减少	七	英寸	.

我的腰围减少了七英寸。

[ə; eɪ][bɪg] ['leɪər] [ʌv; əv][fæt] [keɪm] [ɔːf][maɪ] [tʃest] [ænd; ənd]['æbdəmən] .

A	big	layer	of	fat	came	off	my	chest	and	abdomen	.
一个	大的	层	的	胖的	来了	离开	我的	胸部	和	腹部	.

我的胸部和腹部减掉了一大层脂肪。

[maɪ][legz][ænd; ənd][ɑːrmz] [gruː] ['smɔːlər][bʌt; bət]['hɑːrdər] .

My	legs	and	arms	grew	smaller	but	harder	.
我的	腿	和	武器	生长	较小的	但	更难	.

我的腿和胳膊变细了，但变得更硬了。

['iːv(ə)n][maɪ]['fɪŋgərz] [gruː] ['smɔːlər] .

Even	my	fingers	grew	smaller	.
甚至	我的	手指	生长	较小的	.

连我的手指都变小了。

[maɪ] [ɪk'ses] [ʌv; əv] [tʃɪn] [ɪ'væpəreɪtɪd] .

My	excess	of	chin	evaporated	.
我的	过量的	的	下巴	蒸发	.

我多余的下巴消失了。

[ænd; ənd][æt; ət][ðə; ðiː][end][ʌv; əv][ðə; ðiː] [fɪfθ] [mʌnθ] [aɪ][hæd; həd]['teɪkən][ɔːf] ['fɪfti] - [faɪv] [paʊndz] .

And	at	the	end	of	the	fifth	month	I	had	taken	off	fifty	-	five	pounds	.
和	在	这	结尾	的	这	第五	月	我	有	已采取	离开	五十	-	五	磅	.

到第五个月末，我已经减掉了55磅。

[aɪ] [weid] [ðen] [wʌn] ['hʌndrəd] [ænd; ənd] ['naɪnti] - [faɪv] [paʊndz] , [wɪtʃ] [ɪz] [wʌt] [aɪ] [weɪ] [tə'deɪ] .

I	weighed	then	one	hundred	and	ninety	-	five	pounds	,	which	is	what	I	weigh	today	.
我	称重	然后	一	百	和	九十	-	五	磅	,	哪个	是	什么	我	称重	今天	.

我当时的体重是195磅，也就是我现在的体重。

['evri] ['pɜːrs(ə)n] , [aɪ] [teɪk] [ˌaɪ 'tiː] , [hæz; həz][ə; eɪ]['nɔːrm(ə)l] [weɪt] ;

Every	person	,	I	take	it	,	has	a	normal	weight	;
每一个	人	,	我	拿	它	,	有	一个	普通的	重量	;

我认为每个人的体重都是正常的；

[ænd; ənd] [ɪf] [ðæt] ['pɜːrs(ə)n] ['gɪvz] [hɪz; ɪz]['bɑːdi][ə; eɪ] [tʃæns] , [ænd; ənd] [ɪl] [helθ] [dʌz] [nɑːt]

and	if	that	person	gives	his	body	a	chance	,	and	ill	health	does	not
和	如果	那	人	给予	他的	身体	一个	机会	,	和	患病的	健康	做	不是

[ˌɪntər'viːn] ,

intervene	,
干预	,

如果这个人给了自己的身体一个机会，而且疾病没有侵袭他，

[ðə; ði]['bɑːdi] [wɪl] [faɪnd] [ðæt] ['nɔːrm(ə)l][ænd; ənd] [steɪ] [ðer; ðər] .

the	body	will	find	that	normal	and	stay	there	.
这	身体	将要	寻找	那	普通的	和	停留	那里	.

身体会把这种状态视为正常并保持下去。

[aɪ] [teɪk] [ˌaɪ 'tiː] [ðæt] [maɪ]['nɔːrm(ə)l] [weɪt] , [ɑːn] [ə'kaʊnt] [ʌv; əv][maɪ][bɪg] [freɪm] [ænd; ənd][boʊnz] ,

I	take	it	that	my	normal	weight	,	on	account	of	my	big	frame	and	bones	,
我	拿	它	那	我的	普通的	重量	,	在	帐户	的	我的	大的	框架	和	骨头	,

我认为我的正常体重，是因为我骨架大、骨骼粗壮。

[ɪz][ə'baʊt][wʌn] ['hʌndrəd] [ænd; ənd] ['naɪnti] - [faɪv] [paʊndz] , [æt; ət][ðə; ði][eɪdʒ][ʌv; əv]['fɔːrti] - [θriː] .

is	about	one	hundred	and	ninety	-	five	pounds	,	at	the	age	of	forty	-	three	.
是	关于	一	百	和	九十	-	五	磅	,	在	这	年龄	的	四十	-	三	.

43岁时，体重约195磅。

[æt; ət] ['eni] [reɪt] , [ˌaɪ 'tiː][hæz; həz] [steɪd] [æt; ət][ə; eɪ] ['hʌndrəd] [ænd; ənd] ['naɪnti] - [faɪv] [sɪns] [ðə; ði]

At	any	rate	,	it	has	stayed	at	a	hundred	and	ninety	-	five	since	the
在	任何	速度	,	它	有	入住	在	一个	百	和	九十	-	五	自从	这

[fɜːrst][ʌv; əv][læst][dʒʊ'laɪ] ,

first	of	last	July	,
第一的	的	最后的	七月	,

总之，自去年7月1日以来，这个数字一直保持在195。

[ænd; ənd][ɪn] [ðæt] [taɪm][aɪ][hæv; həv] [loʊft] [fɔːr; fər] [tuː] [mʌnθs] [ænd; ənd] ['rɪdn] [ɑːn] ['pʊlmən] [kɑːrz]

and	in	that	time	I	have	loafed	for	two	months	and	ridden	on	Pullman	cars
和	在	那	时间	我	有	闲逛	为了	二	几个月	和	骑	在	普尔曼	汽车

[fɔːr; fər] [tuː] ['ʌðər] [mʌnθs] ,

for	two	other	months	,
为了	二	其他	几个月	,

那段时间里，我闲逛了两个月，又坐了两个月的卧铺车厢。

[ænd; ənd][hæv; həv][nɑːt]['teɪkən]['eni]['eksərsaɪz][tuː; tə] [spiːk] [ʌv; əv] ;

and	have	not	taken	any	exercise	to	speak	of	;
和	有	不是	已采取	任何	锻炼	到	说话	的	;

而且他们几乎没有进行任何锻炼；

[bʌt; bət][aɪ][hæv; həv] [meɪn'teɪnd] [maɪ] ['skedʒuːl] [ʌv; əv] ['iːtɪŋ] [ænd; ənd][aɪ][hæv; həv][nɑːt]['teɪkən]['eni]

but	I	have	maintained	my	schedule	of	eating	and	I	have	not	taken	any
但	我	有	维持	我的	日程	的	吃	和	我	有	不是	已采取	任何

['ælkəhɔːl] .

alcohol	.
酒精	.

但我一直保持着规律的饮食，而且没有饮酒。

[aɪ] ['fɪgjər] [aɪ][kæn; kən] [steɪ] [wer] [aɪ][ˌeɪ 'em] [ɪn'defɪnətli] [ɑːn] [ðæt] ['proʊgræm] — [ænd; ənd] [ðæt] [ɪz]

I	figure	I	can	stay	where	I	am	indefinitely	on	that	program	—	and	that	is
我	数字	我	能	停留	在哪里	我	是	无限期	在	那	程序	—	和	那	是

[maɪ]['proʊgræm] [ɪn'defɪnətli] .

my	program	indefinitely	.
我的	程序	无限期	.

我觉得我可以无限期地留在这个项目里——而且这个项目也将无限期地成为我的项目。

[ðer; ðər][ɑ:r; ər]['sɜ:rt(ə)n][ˌi:kə'nɑ:mɪk] ['feɪzɪz] [ʌv; əv][ə; eɪ] [kæm'peɪn] [ʌv; əv] [ðɪs] [kaɪnd] [ðæt] [ʃʊd; ʃəd][bi:; bi]

There	are	certain	economic	phases	of	a	campaign	of	this	kind	that	should	be
那里	是	肯定	经济的	阶段	的	一个	活动	的	这	种类	那	应该	是

['menʃ(ə)nd] .

mentioned	.
提及	.

此类竞选活动中有一些经济阶段需要提及。

[ˌaɪ 'ti:][ɪz] [ɪk'spensɪv] .

It	is	expensive	.
它	是	昂贵的	.

它很贵。

[nɑ:t][wʌn]['aɪtəm][ʌv; əv] ['kloʊðɪŋ] , [seɪv] [maɪ][hæt] , [sɑ:ks] [ænd; ənd] [ʃu:z] ,

Not	one	item	of	clothing	,	save	my	hat	,	socks	and	shoes	,
不是	一	物品	的	衣服	,	节省	我的	帽子	,	袜子	和	鞋	,

除了帽子、袜子和鞋子，我一件衣服都没穿。

[wɪtʃ] ['fɪtɪd] [ˌem 'i:][læst]['dʒænjueri][ɪz][ʌv; əv][ðə; ði] ['slaɪtəst] [ju:z][tu:; tə][ˌem 'i:] [naʊ] .

which	fitted	me	last	January	is	of	the	slightest	use	to	me	now	.
哪个	适配	我	最后的	一月	是	的	这	丝毫	使用	到	我	现在	.

去年一月还适合我的那件衣服，现在对我来说一点用处都没有了。

[aɪ] ['dɪdnt] [get][tu:; tə] ['kʌtɪŋ] [daʊn] [kloʊðz] [ʌn'tɪl][aɪ][wʌz; wəz] [ʃʊr] [aɪ] [wʊd] [stɪk] .

I	didn't	get	to	cutting	down	clothes	until	I	was	sure	I	would	stick	.
我	没有	得到	到	切割	向下	衣服	直到	我	曾是	当然	我	会	戳	.

直到我确定自己能坚持下去，我才开始精简衣服。

[sɪns] [ðæt] [taɪm][ðə; ði] ['teiləz] [hæv; həv][hæd; həd][ə; eɪ]['pɪknɪk][æt; ət][maɪ] [ɪk'spens] .

Since	that	time	the	tailors	have	had	a	picnic	at	my	expense	.
自从	那	时间	这	裁缝	有	有	一个	野餐	在	我的	费用	.

从那以后，裁缝们就一直用我的钱去野餐。

[maɪ] ['ʃɜ:ts] [wɜ:r; wər] [tu:] [bɪg] .

My	shirts	were	too	big	.
我的	衬衫	是	也	大的	.

我的衬衫太大了。

[ɪn'sted] [ʌv; əv] ['werɪŋ] [ə; eɪ] [ˌsev(ə)n'ti:n] - [ænd; ənd] - [θri:] - ['kwɔ:rtərz]['kɑ:lər] , [aɪ] [naʊ] [wer] [ə; eɪ]

Instead	of	wearing	a	seventeen	-	and	-	three	-	quarters	collar	,	I	now	wear	a
反而	的	穿着	一个	十七	-	和	-	三	-	四分之一	衣领	,	我	现在	穿	一个

[ˌsɪks'ti:n] - [ænd; ənd] - [θri:] - ['kwɔ:rtərz] .

sixteen	-	and	-	three	-	quarters	.
十六	-	和	-	三	-	四分之一	.

我不再穿十七又四分之三领的衣服，而是穿十六又四分之三领的衣服。

[maɪ] [weɪst] [ɪz]['sev(ə)n] [ɪntʃɪz] ['smɔ:lər] .

My	waist	is	seven	inches	smaller	.
我的	腰部	是	七	英寸	较小的	.

我的腰围小了七英寸。

[aɪ]['i:v(ə)n][hæd; həd][tu:; tə][hæv; həv][ə; eɪ] [si:l] [rɪŋ] [aɪ] [wer] [kʌt] [daʊn] [soʊ][ˌaɪ 'ti:] [wʊd] [nɑ:t][slɪp][ɔ:f]

I	even	had	to	have	a	seal	ring	I	wear	cut	down	so	it	would	not	slip	off
我	甚至	有	到	有	一个	海豹	戒指	我	穿	切	向下	所以	它	会	不是	滑	离开

[maɪ]['fɪŋgər] .

my	finger	.
我的	手指	.

我甚至不得不把我戴的密封圈改短，以免它从我的手指上滑落。

[waɪl] [ɪn][ðə; ði][træn'zɪʃ(ə)n][steɪdʒ][aɪ] [lʊkt] [laɪk][ə; eɪ] ['skerkroʊ] .

While	in	the	transition	stage	I	looked	like	a	scarecrow	.
尽管	在	这	过渡	阶段	我	看起来	喜欢	一个	稻草人	.

变性期间，我看起来像个稻草人。

[maɪ] [kloʊðz] [hʌŋ] [ɑːn][ˌem ˈiː][laɪk][bægz] .

My	clothes	hung	on	me	like	bags	.
我的	衣服	悬挂	在	我	喜欢	包	.

我的衣服像麻袋一样挂在我身上。

[sɪns] [aɪ][hæv; həv][hæd; həd][maɪ] [kloʊðz] [ˌɑːr ˈiː] - [meɪd] [ænd; ənd] [nuː] [wʌnz] [kənˈstrʌktɪd] [aɪ][ˌeɪ ˈem]

Since	I	have	had	my	clothes	re	-	made	and	new	ones	constructed	I	am
自从	我	有	有	我的	衣服	关于	-	制成	和	新的	一个	建造	我	是

[æn; ən][ˈɑːbdʒekt][ʌv; əv][kənˈtɪnjuəl] [ˈkɑːment] [əˈmʌŋ] [maɪ] [frendz] .

an	object	of	continual	comment	among	my	friends	.
一个	目的	的	持续的	评论	之中	我的	朋友们	.

自从我的衣服被重新制作、重新缝制之后，我就成了朋友们不断议论的对象。

[ðeɪ] [ɔːl][ˈmɑːrv(ə)l][æt; ət][maɪ] [tʃeɪndʒd] [əˈpɪrəns] .

They	all	marvel	at	my	changed	appearance	.
他们	全部	奇迹	在	我的	已更改	外貌	.

他们都对我的外貌变化感到惊讶。

[ðeɪ] [ɑːr; ər][ɔːl] [səˈlɪsɪtəs] [əˈbaʊt][maɪ] [helθ] .

They	are	all	solicitous	about	my	health	.
他们	是	全部	殷勤	关于	我的	健康	.

他们都很关心我的健康。

[ðeɪ] [duː][nɑːt] [siː] [haʊ] [ə; eɪ][mæn][kæn; kən] [teɪk] [ɔːf] [mɔːr] [ðæn; ðən] [ˈfɪfti] [paʊndz] [ænd; ənd][nɑːt]

They	do	not	see	how	a	man	can	take	off	more	than	fifty	pounds	and	not
他们	做	不是	看	如何	一个	男人	能	拿	离开	更多的	比	五十	磅	和	不是

[hɜːrt][hɪmˈself] .

hurt	himself	.
伤害	他自己	.

他们不明白一个人怎么能减掉五十多磅而不受伤。

[aɪ][duː][nɑːt] [siː] [haʊ] [hiː; hi][kæn; kən] [kiːp] [ˌaɪ ˈtiː][ɑːn][ænd; ənd][nɑːt] [kɪl] [hɪmˈself] .

I	do	not	see	how	he	can	keep	it	on	and	not	kill	himself	.
我	做	不是	看	如何	他	能	保持	它	在	和	不是	杀	他自己	.

我不明白他怎么能戴着它而不自杀。

[ðeɪ] [tel] [ˌem ˈiː][aɪ] [lʊk] [laɪk][ə; eɪ] [bɔɪ] — [ænd; ənd][aɪ] [fiːl] [laɪk][wʌn] .

They	tell	me	I	look	like	a	boy	—	and	I	feel	like	one	.
他们	告诉	我	我	看	喜欢	一个	男生	—	和	我	感觉	喜欢	一	.

他们说我看起来像个男孩——我也觉得自己像个男孩。

[aɪm][æz; əz] [ˈæktɪv] [æz; əz][aɪ][wʌz; wəz] [ˈtwenti] [ˈjɪrz] [əˈgoʊ] .

I'm	as	active	as	I	was	twenty	years	ago	.
我是	作为	积极的	作为	我	曾是	二十	年	前	.

我的活力和二十年前一样旺盛。

[wen] [aɪ][wʌz; wəz][ɪn][ðə; ði] [ˈmaʊntnz] [ðɪs] [ˈsʌmər] , [æt; ət][æn; ən][ˈæltɪtuːd] [ʌv; əv][ˈsev(ə)nti] - [faɪv]

When	I	was	in	the	mountains	this	summer	,	at	an	altitude	of	seventy	-	five
什么时候	我	曾是	在	这	山脉	这	夏天	,	在	一个	高度	的	七十	-	五

[ˈhʌndrəd] [fiːt] ,

hundred	feet	,
百	脚	,

今年夏天我在山上的时候，海拔有7500英尺，

[aɪ][kʊd; kəd][klaɪm] [sloʊps][wɪð; wɪθ][noʊ] [ɪgˈzɔːstʃən] [ðæt] [aɪ] [ˈkudnt] [hæv; həv] [gɔːn] [ˌfɪfˈtiːn] [fiːt] [ʌp]

I	could	climb	slopes	with	no	exhaustion	that	I	couldn't	have	gone	fifteen	feet	up
我	可以	爬	连续下坡	和	不	疲惫	那	我	不能	有	已消失	十五	脚	向上

[ðə; ði] [jɪr] [bɪˈfɔːr] .

the	year	before	.
这	年	前	.

我现在可以轻松爬上去年我连十五英尺都爬不上去的斜坡，而不会感到疲惫。

[maɪ][maɪnd][ɪz] ['klɪrər] ; [maɪ]['bɑ:di][ɪz] ['betər] .

My	mind	is	clearer	;	my	body	is	better	.
我的	头脑	是	更清晰	;	我的	身体	是	更好的	.

我头脑更清醒了；我的身体也更好了。

[aɪ] ['fɪgjər] [aɪ][hæv; həv] ['ædɪd] [ə; eɪ] [gʊd] ['meni] ['jɪrz] [tu:; tə][maɪ][laɪf] .

I	figure	I	have	added	a	good	many	years	to	my	life	.
我	数字	我	有	额外	一个	好的	许多	年	到	我的	生活	.

我想我因此延长了不少寿命。

[ænd; ənd][ɔ:l] [ðɪs] [taɪm][aɪ][hæv; həv][hæd; həd] ['evriθɪŋ] [aɪ]['wɑ:ntɪd][tu:; tə] [i:t] ,

And	all	this	time	I	have	had	everything	I	wanted	to	eat	,
和	全部	这	时间	我	有	有	一切	我	通缉	到	吃	,

这段时间以来，我一直都能吃到我想吃的一切。

[bʌt; bət][nɑ:t][ɔ:l][aɪ]['wɑ:ntɪd][tu:; tə] [i:t] [ʌn'tɪl][aɪ][gɑ:t][maɪ'self] [ˌri:ə'dʒʌstid] [tu:; tə][ðə; ði] [nu:] ['sɪstəm] .

but	not	all	I	wanted	to	eat	until	I	got	myself	readjusted	to	the	new	system	.
但	不是	全部	我	通缉	到	吃	直到	我	得到	我	重新调整	到	这	新的	系统	.

但直到我重新适应了新的饮食习惯，我才吃饱。

[aɪ] [mɪst] [ðə; ði]['ælkəhɔ:l][æt; ət][fɜ:rst] , [bʌt; bət] [ðæt] [ɪz][ɔ:l]['oʊvər] [naʊ] .

I	missed	the	alcohol	at	first	,	but	that	is	all	over	now	.
我	错过	这	酒精	在	第一的	,	但	那	是	全部	超过	现在	.

起初我很想念酒精，但现在一切都过去了。

[ˌaɪ 'ti:][wʌz; wəz][ə; eɪ][pɑ:rt][ʌv; əv][ðə; ði] [geɪm] [ænd; ənd][aɪ] [ju:st] [tu:; tə] [θɪŋk] [ə; eɪ] ['nesəseri] [pɑ:rt] .

It	was	a	part	of	the	game	and	I	used	to	think	a	necessary	part	.
它	曾是	一个	部分	的	这	游戏	和	我	用过的	到	思考	一个	必要的	部分	.

这是游戏的一部分，而且我过去一直认为这是必不可少的一部分。

[aɪ][hæv; həv] [kjʊr] [maɪ'self][ʌv; əv] [ðæt] [dɪ'lu:ʒn] .

I	have	cured	myself	of	that	delusion	.
我	有	治愈	我	的	那	错觉	.

我已经摆脱了那种错觉。

[ɪf] [ðer; ðər][ɪz][ə; eɪ] [θɪŋ] [ɑ:n] [ɜ:rθ] [ðə; ði] ['mætər] [wɪð; wɪθ][ˌem 'i:][ðə; ði]['eɪb(ə)lɪst]['dɑ:ktɔ-z][ɪn] [ðɪs]

If	there	is	a	thing	on	earth	the	matter	with	me	the	ablest	doctors	in	this
如果	那里	是	一个	事物	在	地球	这	事情	和	我	这	最有能力	医生	在	这

['kʌntri] [kɑ:nt][faɪnd][aʊt] [wʌt] [ˌaɪ 'ti:][ɪz] .

country	can't	find	out	what	it	is	.
国家	不能	寻找	出去	什么	它	是	.

如果说我身上有什么毛病，那这个国家最优秀的医生也查不出是什么。

[aɪ][ˌeɪ 'em][ə; eɪ][ri'dʒu:vəneitid] , [ˌri:kən'strʌktɪd] ['pɜ:rs(ə)n] , [noʊ][lɔ:ŋgər][fæt] , [eɪdʒd]['fɔ:rti] - [θri:] —

I	am	a	rejuvenated	,	reconstructed	person	,	no	longer	fat	,	aged	forty	-	three	—
我	是	一个	恢复活力	,	重建	人	,	不	更长	胖的	,	老年人	四十	-	三	—

[ænd; ənd][ðə; ði] [waɪt] ['mænz][hoʊp] !

and	the	White	Man's	Hope	!
和	这	白色的	男人的	希望	!

我是一个焕然一新、重塑自我的人，不再肥胖，43岁——我是白人的希望！

[æz; əz][tu:; tə][ðə; ði]['eksərsaɪz][end][ʌv; əv][ˌaɪ 'ti:] , [ðer; ðər] ['wɔznt] ['eni]['eksərsaɪz][end] .

As	to	the	exercise	end	of	it	,	there	wasn't	any	exercise	end	.
作为	到	这	锻炼	结尾	的	它	,	那里	不是	任何	锻炼	结尾	.

至于锻炼方面，根本没有锻炼这回事。

[ˌaɪ 'ti:] ['hæpənd] [ðæt] [aɪ][met][ə; eɪ][mæn][læst] [mɑ:rtʃ] ,

It	happened	that	I	met	a	man	last	March	,
它	发生	那	我	遇见	一个	男人	最后的	行进	,

去年三月，我偶然遇到了一个男人。

[wen] [aɪ][wʌz; wəz][ɪn][ðə; ði][fɜ:rst] [θroʊz] [ʌv; əv] [ðɪs] [kæm'peɪn] ,

when	I	was	in	the	first	throes	of	this	campaign	,
什么时候	我	曾是	在	这	第一的	阵痛	的	这	活动	,

当我刚开始投入这场竞选活动时，

[hu:] [hæd; həd] [meɪd] [sʌm; səm] ['stʌdi] [ʌv; əv][ðə; ði]['hju:mən]['bɑ:di] .

who	had	made	some	study	of	the	human	body	.
WHO	有	制成	一些	学习	的	这	人类	身体	.

曾对人体进行过一些研究的人。

[aɪ] [laɪkt] [hɪm; ɪm][bɪ'kəz, bɪ'kɔ:z][hi:; hi][wʌz; wəz]['mɑ:dɪst] [ə'baʊt] [wʌt] [hi:; hi] [nu:] , [ænd; ənd][nɑ:t][ə; eɪ]

I	liked	him	because	he	was	modest	about	what	he	knew	,	and	not	a
我	喜欢	他	因为	他	曾是	谦虚的	关于	什么	他	知道	,	和	不是	一个

['fædɪst] .

faddist	.
时髦人士	.

我喜欢他，因为他对自己所知的一切都很谦虚，而且不盲从。

[wi:; wi] [tɔ:kt] [ə'baʊt]['eksərsaɪz] .

We	talked	about	exercise	.
我们	谈话	关于	锻炼	.

我们聊了聊运动。

[hi:; hi][toʊld][ˌem 'i:][wʌn] [θɪŋ] [ðæt] [stʌk] .

He	told	me	one	thing	that	stuck	.
他	讲述	我	一	事物	那	卡住	.

他跟我说过一件事，我一直记在心里。

[hi:; hi] [sed] : " [wɔ:k] [ə; eɪ]['lɪt(ə)l] ['evri] [deɪ] .

He	said	:	"	Walk	a	little	every	day	.
他	说	:	"	走	一个	小的	每一个	天	.

他说："每天走一点路。"

[ɪf] [ju:; jʊ][hæv; həv][hæf][æn; ən]['aʊər] [wɔ:k] [ə; eɪ][maɪl] .

If	you	have	half	an	hour	walk	a	mile	.
如果	你	有	一半	一个	小时	走	一个	英里	.

如果你有半小时时间，可以走一英里。

[ɪf] [ju:; jʊ][hæv; həv][æn; ən]['aʊər] [wɔ:k] [tu:] [maɪlz] .

If	you	have	an	hour	walk	two	miles	.
如果	你	有	一个	小时	走	二	英里	.

如果你有一个小时的时间，可以走两英里。

[dəunt][traɪ][tu:; tə] [si:] [haʊ] ['meni] [maɪlz][ju:; jʊ][kæn; kən] [wɔ:k] [ɪn][ðə; ði][hæf] - ['aʊər][ɔ:r][ðə; ði]['aʊər] ,

Don't	try	to	see	how	many	miles	you	can	walk	in	the	half	-	hour	or	the	hour	,
不	尝试	到	看	如何	许多	英里	你	能	走	在	这	一半	-	小时	或者	这	小时	,

不要试图看看你在半小时或一小时内能走多少英里，

[bʌt; bət] [teɪk] [jʊr; jər] [taɪm] .

but	take	your	time	.
但	拿	你的	时间	.

但请慢慢来。

[lʊk] [æt; ət] [θɪŋz] [æz; əz][ju:; jʊ][goʊ] [ə'lɔ:ŋ] .

Look	at	things	as	you	go	along	.
看	在	事物	作为	你	去	沿着	.

边做边观察。

[bi:; bi] ['li:ʒərli] [ə'baʊt][ˌaɪ 'ti:] .

Be	leisurely	about	it	.
是	悠闲	关于	它	.

别着急。

[wen] [ə; eɪ][mæn][goʊz] [aʊt][fɔːr; fər][ə; eɪ] [wɔːk] [ænd; ənd] [wɔːks] [æz; əz][hɑːrd][æz; əz][hiː; hi][kæn; kən][ɔːr]

When	a	man	goes	out	for	a	walk	and	walks	as	hard	as	he	can	or
什么时候	一个	男人	去	出去	为了	一个	走	和	散步	作为	难的	作为	他	能	或者

[dʌz] ['eniθɪŋ] [els] [ɪn][ðə; ði] [ʃeɪp] [ʌv; əv]['eksərsaɪz][æz; əz][hɑːrd][æz; əz][hiː; hi][kæn; kən][hiː; hi][ɪz]

does	anything	else	in	the	shape	of	exercise	as	hard	as	he	can	he	is
做	任何事物	别的	在	这	形状	的	锻炼	作为	难的	作为	他	能	他	是

['sʌbdʒiktɪŋ] [hɪm'self][tuː; tə][dʒʌst][æz; əz] [mʌtʃ] [nɜːrv] [streɪn][æz; əz][hiː; hi][kæn; kən]['sʌbdʒekt][hɪm'self]

subjecting	himself	to	just	as	much	nerve	strain	as	he	can	subject	himself
服从	他自己	到	只是	作为	很多	神经	拉紧	作为	他	能	主题	他自己

[tuː; tə][ɪn]['eni] ['ʌðər] [weɪ] .

to	in	any	other	way	.
到	在	任何	其他	方式	.

当一个人外出散步，并且尽其所能地走，或者尽其所能地进行任何其他形式的锻炼时，他所承受的神经压力与他以任何其他方式所承受的神经压力一样大。

[biː; bi][kɑːm][ə'baʊt][jʊr; jər] ['wɔːkɪŋ] , [ɔːr] [wət'evər] [els] [juː; jʊ][duː] .

Be	calm	about	your	walking	,	or	whatever	else	you	do	.
是	冷静的	关于	你的	步行	,	或者	任何	别的	你	做	.

走路时要保持冷静，做任何其他事情时也要保持冷静。

" ['fɔːrmərli] [ˌaɪ 'tiː][hæd; həd] [bɪn] [maɪ]['kʌstəm] [tuː; tə] [plʌg] [aʊt]['æftər] ['brekfəst] [ænd; ənd]['gæləp]

"	Formerly	it	had	been	my	custom	to	plug	out	after	breakfast	and	gallop
"	以前	它	有	到过	我的	风俗	到	插头	出去	后	早餐	和	驰骋

[θriː] [ɔːr] [fɔːr] [maɪlz][æz; əz][hɑːrd][æz; əz][aɪ][kʊd; kəd][ænd; ənd] [ðen] [goʊ][tuː; tə][wɜːrk] .

three	or	four	miles	as	hard	as	I	could	and	then	go	to	work	.
三	或者	四	英里	作为	难的	作为	我	可以	和	然后	去	到	工作	.

“以前我的习惯是早餐后奋力跑上三四英里，然后去上班。

[aɪ][kʌt] [ðæt] [aʊt] .

I	cut	that	out	.
我	切	那	出去	.

我把那段删掉了。

[aɪ] [wɔːkt] [æn; ən] ['iːzi] , ['liːʒərli] [maɪl][ɔːr] [tuː] [maɪlz] ,

I	walked	an	easy	,	leisurely	mile	or	two	miles	,
我	步行	一个	简单的	,	悠闲	英里	或者	二	英里	,

我轻松悠闲地走了大约一两英里，

['lʊkɪŋ] [æt; ət][ðə; ði] [triːz] [ænd; ənd] ['flaʊərz] [ænd; ənd] ['wɑtʃɪŋ] [ðə; ði]['piːp(ə)l][ænd; ənd] ['lʊkɪŋ]

looking	at	the	trees	and	flowers	and	watching	the	people	and	looking
寻找	在	这	树木	和	花朵	和	观看	这	人们	和	寻找

['ɪntuː] [ʃɑːp] ['wɪndoʊz] ,

into	shop	windows	,
进入	店铺	视窗	,

看看树木花草，看看行人，看看商店橱窗，

[ænd; ənd][aɪ][gɑːt][ə; eɪ][lɑːt][ʌv; əv] [gʊd] [aʊt][ʌv; əv][ˌaɪ 'tiː] .

and	I	got	a	lot	of	good	out	of	it	.
和	我	得到	一个	很多	的	好的	出去	的	它	.

我从中受益匪浅。

[ðen] [ˌaɪ 'tiː] [gruː] [hɑːt] ,

Then	it	grew	hot	,
然后	它	生长	热的	,

然后天气变得炎热，

[ænd; ənd][aɪ][kʌt][maɪ] ['wɔːkɪŋ] [tuː; tə][hæf][ə; eɪ][maɪl][ɔːr][soʊ] [daʊn] [tuː; tə][maɪ] ['ɑːfɪs] [ɪn][ðə; ði]

and	I	cut	my	walking	to	half	a	mile	or	so	down	to	my	office	in	the
和	我	切	我的	步行	到	一半	一个	英里	或者	所以	向下	到	我的	办公室	在	这

['mɔːrnɪŋ] [ænd; ənd] [bæk] [æt; ət] [naɪt] .

morning	and	back	at	night	.
早晨	和	后退	在	夜晚	.

于是我把步行距离缩短到早上到办公室大约半英里，晚上再走回来。

[əˈkeɪʒ(ə)nəli] , ['æftər] ['dɪnər] , [aɪ] [wʊd] [wɔːk] [ə; eɪ] ['kʌp(ə)l] [ʌv; əv] [maɪlz] .

Occasionally	,	after	dinner	,	I	would	walk	a	couple	of	miles	.
偶尔	,	后	晚餐	,	我	会	走	一个	夫妻	的	英里	.

偶尔，晚饭后我会走几英里路。

[ðɪs] ['sʌmər] [aɪ] [went] ['fɪʃɪŋ] [ænd; ənd] [træmp] [əˈbaʊt] [sʌm; səm] , [bʌt; bət][nɑːt] [mʌtʃ] .

This	summer	I	went	fishing	and	tramped	about	some	,	but	not	much	.
这	夏天	我	去	钓鱼	和	践踏	关于	一些	,	但	不是	很多	.

今年夏天我去钓了鱼，也四处走了走，但不多。

[ɪn] [riˈæləti] , [aɪ][hæd; həd][noʊ] [skiːm] [ʌv; əv]['eksərsaɪz] , [ænd; ənd][aɪ] [tʊk] ['lɪt(ə)l] .

In	reality	,	I	had	no	scheme	of	exercise	,	and	I	took	little	.
在	现实	,	我	有	不	方案	的	锻炼	,	和	我	采取	小的	.

事实上，我没有任何锻炼计划，而且运动量也很少。

[aɪ] ['dɪdnt] [niːd] [ˌaɪ 'tiː] .

I	didn't	need	it	.
我	没有	需要	它	.

我不需要它。

[aɪ] ['dɪdnt] [hæv; həv] ['mæsɪz] [ʌv; əv] [fuːd] [ænd; ənd] [drɪŋk] [ɪn][ˌem 'iː][tuː; tə][biː; bi] [bəːnd] [ʌp] .

I	didn't	have	masses	of	food	and	drink	in	me	to	be	burned	up	.
我	没有	有	群众	的	食物	和	喝	在	我	到	是	烧伤	向上	.

我体内并没有大量的食物和饮料需要消耗掉。

[aɪ][wʌz; wəz]['nɔːrm(ə)l] .

I	was	normal	.
我	曾是	普通的	.

我当时很正常。

[æz; əz][aɪ] [sed] ,

As	I	said	,
作为	我	说	,

正如我所说，

[aɪ] [səˈpoʊz] [ɔːl] [ðɪs] [ɪz] [əbˈsɜːrdli] [ˌʌnˌsaɪənˈtɪfɪk] — [ænd; ənd][aɪ][dəunt] [gɪv] [ə; eɪ] [huːt] [ɪf] [ˌaɪ 'tiː][ɪz] .

I	suppose	all	this	is	absurdly	unscientific	—	and	I	don't	give	a	hoot	if	it	is	.
我	认为	全部	这	是	荒谬地	不科学的	—	和	我	不	给	一个	叱	如果	它	是	.

我想这一切都非常不科学——但我一点也不在乎。

[ˌaɪ 'tiː] [wɜːrkt] [fɔːr; fər][ˌem 'iː] .

It	worked	for	me	.
它	工作	为了	我	.

对我来说有效。

[aɪ][dəunt] [noʊ] ['weðər] [ˌaɪ 'tiː] [wɪl] [wɜːrk][fɔːr; fər]['eni] ['ʌðər] ['pɜːrs(ə)n][ɑːn] [ðɪs] [ɜːrθ] .

I	don't	know	whether	it	will	work	for	any	other	person	on	this	earth	.
我	不	知道	无论	它	将要	工作	为了	任何	其他	人	在	这	地球	.

我不知道它对地球上其他人是否有效。

[nɔːr][duː][aɪ] [ker] .

Nor	do	I	care	.
也不	做	我	关心	.

我也不在乎。

[ɪf] [juː; jʊ][wɑːnt][tuː; tə][traɪ][ˌaɪ 'tiː][ɑːn] , [prə'vaɪdɪd][juː; jʊ][ɑːr; ər][fæt] , [hɪr] [ɑːr; ər][ðə; ði] [ˌspesəfə'keʃən] :

If	you	want	to	try	it	on	,	provided	you	are	fat	,	here	are	the	specifications	:
如果	你	想	到	尝试	它	在	,	假如	你	是	胖的	,	这里	是	这	规格	:

如果你想试穿，前提是你身材偏胖，以下是具体要求：

[aɪ] [ə'suːm] [ˌaɪ 'tiː][ɪz][æn; ən]['æksiəm] [ðæt] [wiː; wi][ɔːl] [iːt] [tuː] [mʌtʃ] .

I	assume	it	is	an	axiom	that	we	all	eat	too	much	.
我	认为	它	是	一个	公理	那	我们	全部	吃	也	很多	.

我认为大家都吃得太多，这应该是不言而喻的。

[aɪ] [noʊ] [aɪ][dɪd] — [ə'baʊt]['sɪksti][pər][sent] [tuː] [mʌtʃ] .

I	know	I	did	—	about	sixty	per	cent	too	much	.
我	知道	我	做过	—	关于	六十	每	中心	也	很多	.

我知道我做得太多了——大概多做了百分之六十。

[stɪl] , [aɪ] [ˌgærən'tiː] ['nʌθɪŋ] .

Still	,	I	guarantee	nothing	.
仍然	,	我	保证	没有什么	.

但我不能保证什么。

[aɪ] [meɪk] [noʊ] [kleɪmz] .

I	make	no	claims	.
我	制作	不	索赔	.

我不作任何声明。

[aɪ][hæv; həv][set] [daʊn] [ðə; ði][fækts] ; [ænd; ənd][ðə; ði]['oʊnli] ['wɔːrnɪŋ] ,

I	have	set	down	the	facts	;	and	the	only	warning	,
我	有	放	向下	这	事实	;	和	这	仅有的	警告	,

我已经陈述了事实；唯一的警告是，

[əd'vaɪs][ɔːr][ˌædmə'nɪʃ(ə)n][aɪ][hæv; həv][tuː; tə] [gɪv] [ɪz] [ðæt] ['eni] ['pɜːrs(ə)n] [huː] [meɪks] [ʌp][hɪz; ɪz][maɪnd]

advice	or	admonition	I	have	to	give	is	that	any	person	who	makes	up	his	mind
建议	或者	警告	我	有	到	给	是	那	任何	人	WHO	制作	向上	他的	头脑

[tuː; tə][traɪ] [ðɪs] ['meθəd] [ænd; ənd] [θɪŋks] [hiː; hi] ['iznt] [ɪn][fɔːr; fər][ðə; ði]['hɑːrdɪst; 'hɑːrdəst] ['strʌg(ə)l]

to	try	this	method	and	thinks	he	isn't	in	for	the	hardest	struggle
到	尝试	这	方法	和	思考	他	不是	在	为了	这	最难	斗争

[ʌv; əv][hɪz; ɪz][laɪf] [wʊd] [duː] [wel] [nɑːt][tuː; tə][traɪ] .

of	his	life	would	do	well	not	to	try	.
的	他的	生活	会	做	出色地	不是	到	尝试	.

我给的建议或告诫是，任何决定尝试这种方法并且认为自己不会面临人生中最艰难的挑战的人，最好不要尝试。

[ðɪs] ['iznt] [ə; eɪ]['frɑːlɪk] .

This	isn't	a	frolic	.
这	不是	一个	嬉戏	.

这不是嬉戏玩闹。

[its] [ə; eɪ] [faɪt] .

It's	a	fight	.
它是	一个	斗争	.

这是一场战斗。

©叶兴阳双语音标有声读物.本网站点所有英文书籍内容均来自公共领域资源。

经叶兴阳老师独家注音、翻译与重新排版，享有完整版权。未经授权禁止转载或商用。

听书破万卷
开口如有神